

ŠIAULIŲ R. KAIRIŲ JUNG TINĖ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIS 20 DIENŲ  
6 – 10 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ  
**VALGIARAŠTIS**

*Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos  
direktorė*

***Lina Niparavičienė***





I savaitė  
pirmadienis

**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis (T)*	A.48	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Avokadas smulkintas	S.48	40	1,00	12,24	0,92	116,48
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,01</b>	<b>19,44</b>	<b>37,41</b>	<b>351,36</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba (T)*	Sr. 10	150	1,76	4,73	14,82	105,64
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>6,29</b>	<b>6,89</b>	<b>47,22</b>	<b>272,89</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	150	2,22	6,20	11,90	102,85
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>6,30</b>	<b>6,86</b>	<b>43,70</b>	<b>252,25</b>

**Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos file maltinukas su cukinija ir varške (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
Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais obuoliais, su aliejumi	S.11	100	1,58	9,90	10,17	78,32
<b>Iš viso:</b>			<b>19,39</b>	<b>32,99</b>	<b>28,45</b>	<b>438,06</b>



## 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	angliavandeniai, g	
Kepti grikių kruopų ir daržovių maltinukai (AT)*	3-8/160	200	8,13	7,69	42,29	289,00
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	40	0,68	6,96	3,96	76,84
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,81</b>	<b>14,65</b>	<b>50,25</b>	<b>383,84</b>

## 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	angliavandeniai, 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
Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais obuoliais, su aliejumi	S.11	100	1,58	9,90	10,17	78,32
<b>Iš viso:</b>			<b>29,69</b>	<b>23,86</b>	<b>43,22</b>	<b>439,65</b>

## 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	angliavandeniai, g	
Skryliai su pilno grūdo miltais (T)*	66A	200	10,85	5,51	66,74	358,99
Grietinė 10%		40	0,78	2,00	0,86	24,40
Uogos šviežios		100	1,00	0,60	12,20	51,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,63</b>	<b>8,11</b>	<b>79,80</b>	<b>434,39</b>

## 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	angliavandeniai, g	
Kalakutiena su morkomis, kepta konvekciniu režimu (T)*	A.41	150	26,75	8,03	10,74	213,37
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais obuoliais, su aliejumi	S.11	100	1,58	9,90	10,17	78,32
<b>Iš viso:</b>			<b>30,89</b>	<b>22,61</b>	<b>48,56</b>	<b>448,37</b>

\*A – augalinis; T - tausojančias





1 savaitė  
antradienis

**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (T)*	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Uogos šviežios		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,81</b>	<b>12,80</b>	<b>58,49</b>	<b>397,88</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr. 8	150	2,62	9,22	7,94	119,82
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>6,70</b>	<b>9,88</b>	<b>39,74</b>	<b>269,22</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)*	1-3/41	150	4,37	4,48	11,86	105,72
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Sviestas 82%		10	0,08	8,26	0,08	74,40
<b>Iš viso:</b>			<b>6,49</b>	<b>13,07</b>	<b>27,84</b>	<b>254,82</b>

**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	
Daržovių ir kiaulienos nugarinės troškiny su bulvėmis (T)*	A.68	200	21,02	17,25	18,25	308,62
Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys	S.32	100	0,82	0,12	7,13	29,25
<b>Iš viso:</b>			<b>21,84</b>	<b>17,37</b>	<b>25,38</b>	<b>337,87</b>





## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Kepti perlīnīy kruopū paplotēliai (AT)*	3-7/140	200	19,19	14,30	57,29	417,37
Morkū ir svogūnū padažas	14-6/120	20	0,34	3,48	1,98	38,42
Pomidorai vynuogīniai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,53</b>	<b>17,78</b>	<b>63,27</b>	<b>473,79</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Maltos kīaulīenos šnicelis (T)*	15A	75	16,46	17,74	1,51	240,74
Bulvīy košē	Gar.32	60	1,96	0,36	15,04	67,00
Pekīno kopūstū, porū ir pomīdorū salotos su alīejumi	2-1/6	120	1,42	6,29	4,50	80,22
<b>Iš viso:</b>			<b>19,84</b>	<b>24,39</b>	<b>21,05</b>	<b>387,96</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Skryliai su pilno grūdo mīltais (T)*	66A	200	10,85	5,51	66,74	358,99
Grietīnē jogurtīnē		40	0,78	2,00	0,86	24,40
Uogos šviezīos		100	1,00	0,60	12,20	51,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,63</b>	<b>8,11</b>	<b>79,80</b>	<b>434,39</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Troškīnys su malta veršīena (T)*	A.10	160	10,50	9,28	36,56	269,28
Pekīno kopūstū, porū ir pomīdorū salotos su alīejumi	2-1/6	120	1,42	6,29	4,50	80,22
<b>Iš viso:</b>			<b>11,92</b>	<b>15,57</b>	<b>41,06</b>	<b>349,50</b>

\*A – augalīnis; 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	angliavandė niai, g	
Virtas ekologiškas kiaušinis		75	9,13	7,25	0,38	101,25
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	60/10	2,12	8,59	15,98	149,10
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananai		150	1,80	0,45	34,65	145,50
		<b>Iš viso:</b>	<b>13,05</b>	<b>16,29</b>	<b>51,01</b>	<b>395,85</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**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	angliavandė niai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (T)*	8Sr	150	5,61	5,01	11,16	94,79
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>10,14</b>	<b>7,17</b>	<b>43,56</b>	<b>262,04</b>

**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	angliavandė niai, g	
Bulvienė (T)*	Sr.16	150	2,33	12,00	9,65	150,18
Grietinė jogurtinė 10%		6	0,23	0,60	0,26	7,32
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>6,64</b>	<b>13,26</b>	<b>41,71</b>	<b>306,90</b>

**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	angliavandė niai, g	
Ryžių kruopų troškiny su paukštiena (T)*	3A	150	26,55	22,32	21,64	307,46
Morkų ir obuolių salotos su razinomis , su natūraliu jogurtu	S.8	100	2,09	1,34	20,31	97,67
Pomidorai vynuoginiai		50	0,50	0,00	2,00	9,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>29,14</b>	<b>23,66</b>	<b>43,95</b>	<b>414,13</b>





## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandē niai, g	
Raudonju lēšju troškinys su daržovēm (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
Agurku ir krapu salotas 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.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandē niai, g	
Varškēs pudingas (T)*	19AP	150	22,32	19,76	31,34	385,11
Trintos braškēs	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:			22,92	19,96	44,76	441,29

## Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandē niai, g	
Kalakutienos file kotletukai su čiobrelju (T)*	10-7/140	100	24,61	4,27	1,77	142,41
Grikiu kruopu košē	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Morku ir obuoliu salotas su razinomis, su natūralju jogurtu	S.8	100	2,09	1,34	20,34	97,67
Iš viso:			32,75	11,09	55,38	442,97

## Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandē niai, g	
Konvekciniu režimu keptas paukštienos blauzdelēs (T)*	A.76	120	21,10	13,75	3,94	227,55
Grikiu kruopu košē	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Morku ir obuoliu salotas su razinomis, su natūralju jogurtu	S.8	100	2,09	1,34	20,34	97,67
Iš viso:			29,24	20,57	57,55	528,11

\*A – augalinis; T - tausojantis





I 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	
Užkeptas sumuštinis su fermentiniu sūriu (T)*	A.46	75	10,58	19,22	23,16	311,55
Konvekciniu režimu keptas sumuštinis su varške 9%	A.45	50	5,24	7,37	15,17	148,90
Kmynų arbata nesaldinta	3G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
<b>Iš viso:</b>			<b>16,41</b>	<b>27,03</b>	<b>39,83</b>	<b>470,44</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**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 pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	150	5,56	4,12	12,55	97,39
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>9,64</b>	<b>4,78</b>	<b>44,35</b>	<b>246,79</b>

**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	150	1,73	4,64	11,34	54,00
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>5,90</b>	<b>5,31</b>	<b>43,46</b>	<b>205,08</b>

**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 su garais žuvis (T)*	9-7/144	110	21,18	2,50	0,14	111,06
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Virtų burokėlių salotos su šviežiais agurkais su aliejumi	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16
<b>Iš viso:</b>			<b>25,59</b>	<b>25,36</b>	<b>24,08</b>	<b>420,96</b>



## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiģa,g	Patiekalo maistinė vertē, g			Enerģinē vertē, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Pupeliu ir daržoviu troškinys (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 patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiģa,g	Patiekalo maistinė vertē, g			Enerģinē vertē, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Kepti su garais žuvis kukulaičiai (T)*	9-7/141	120	21,52	8,65	6,08	176,84
Moliuģu sēklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulviu košē	4Gar	50	0,85	1,70	7,70	48,90
Virtu burokeliu salotos su marinuotais agurkais su aliejumi	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16
Iš viso:			23,74	30,51	21,07	445,80

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiģa,g	Patiekalo maistinė vertē, g			Enerģinē vertē, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Orkaitėje kepti avižiniai varškėčiai (T)*	A.50	150	18,30	17,09	34,92	342,32
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:			20,20	20,69	48,32	429,02

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiģa,g	Patiekalo maistinė vertē, g			Enerģinē vertē, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Konvekciniu režimu kepti žuvis ir cukiniu paplotėliai (T)*	9-8/164	150	20,87	7,72	9,26	191,64
Moliuģu sēklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulviu košē	4Gar	50	0,85	1,70	7,70	48,90
Virtu burokeliu salotos su	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16



marinuotais agurkais su aliejumi			7		
			29,5		
			8		
	Iš viso:	23,09		24,25	460,60

\*A – augalinis; T - tausojantis





1 savaitė  
penktadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Grikių kruopų košė su keptais pomidoriukais ir feta sūriu (T)*	A.21-1	200	13,35	17,99	38,87	353,57
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,35</b>	<b>17,99</b>	<b>38,87</b>	<b>353,57</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Tiršta žalių žirnelių sriuba (AT)*	Sr.18	150	5,90	3,64	12,27	86,18
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>9,98</b>	<b>4,30</b>	<b>44,07</b>	<b>235,58</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltym ai, g	Rieba lai, g	Angliavan deniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (AT)*	1-3/26	150	0,77	7,54	6,91	95,74
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>4,85</b>	<b>8,20</b>	<b>38,71</b>	<b>245,14</b>

**Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Konvekciniu režimu kepta paukšties filė (T)*	22A	100	24,49	8,98	6,82	204,53
Biri grikių kruopų košė	7Gar	70	4,24	3,84	23,29	141,65
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,92</b>	<b>13,02</b>	<b>35,26</b>	<b>366,18</b>



**Pietūs 12.00-13.30 val. II patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiaga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	150	20,39	10,02	40,11	331,78
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Uogos šviežios		100	1,00	0,60	12,20	51,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,29</b>	<b>13,62</b>	<b>53,51</b>	<b>418,48</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiaga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Konvekciniu režimu keptos paukštienos blauzdelės (T)*	A.76	120	21,10	13,75	3,94	227,55
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Šviežių agurkų, morkų ir kalioropių rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,34</b>	<b>19,43</b>	<b>42,36</b>	<b>450,44</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiaga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (T)*	48A	180	16,12	9,18	18,40	213,64
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
<b>Iš viso:</b>			<b>22,78</b>	<b>14,93</b>	<b>61,79</b>	<b>458,40</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiaga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (T)*	5-5/107	170	9,59	6,12	41,99	261,45
Jogurtas natūralus 3,9%		15	1,35	0,59	0,63	13,20
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
<b>Iš viso:</b>			<b>11,55</b>	<b>6,98</b>	<b>52,74</b>	<b>316,52</b>

\*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 (tausojantis)	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 šviežios		100	1,00	1,00	12,00	63,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>12,46</b>	<b>13,32</b>	<b>55,12</b>	<b>383,21</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

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	150	6,56	5,48	14,47	116,94
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>10,64</b>	<b>6,14</b>	<b>46,27</b>	<b>266,34</b>

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 saldžiųjų bulvių sriuba su morkomis (T)*	Sr.7	150	1,74	11,61	18,53	177,22
Ryžių trapučiai		16	1,14	0,12	12,52	56,16
		<b>Iš viso:</b>	<b>2,88</b>	<b>11,73</b>	<b>31,05</b>	<b>233,38</b>

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	
Konvekciniu režimu keptos paukštienos blauzdelės (T)*	A.76	120	21,10	13,75	3,94	227,55
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,82	78,34
Šviežių agurkų ir avokadų salotos su aliejumi	S.51	100	3,95	16,25	2,72	164,04
		<b>Iš viso:</b>	<b>26,33</b>	<b>32,34</b>	<b>20,48</b>	<b>469,93</b>





## 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
Paprika	47S	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Kopūstas ropinis smulkintas	S.36	50	0,95	0,10	2,70	10,50
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kivi špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,28	10,11	41,87
		<b>Iš viso:</b>	<b>18,89</b>	<b>11,21</b>	<b>77,11</b>	<b>426,23</b>

## 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	
Balandėliai su kalakutiena ir grikių kruopomis (T)*	A.53	160	10,24	6,60	19,34	172,92
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Šviežių agurkų ir avokadų salotos su aliejumi	S.51	100	3,95	16,25	2,72	164,04
		<b>Iš viso:</b>	<b>15,22</b>	<b>22,90</b>	<b>31,48</b>	<b>378,68</b>

## 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	220	19,43	21,74	15,01	332,58
Jogurtas natūralus		40	1,76	1,56	1,88	28,80
Uogos šviežios		120	1,20	0,72	14,64	61,20
		<b>Iš viso:</b>	<b>22,39</b>	<b>24,02</b>	<b>31,53</b>	<b>422,58</b>

## 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	
Vištienos troškiny su avinžirniais (T)*	A.53	200	22,56	25,05	15,80	393,79
Šviežių agurkų ir avokadų salotos su aliejumi	S.51	100	3,95	16,25	2,72	164,04
		<b>Iš viso:</b>	<b>26,51</b>	<b>41,30</b>	<b>18,52</b>	<b>557,83</b>

\***A** – augalinis; **T** - tausojantis



2 savaitė  
Antradienis

**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	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	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
		<b>Iš viso:</b>	<b>10,67</b>	<b>14,79</b>	<b>51,95</b>	<b>393,53</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**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	
Burokėlių sriuba (AT)*	1-3/39	150	1,47	3,17	10,67	79,64
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>5,55</b>	<b>3,83</b>	<b>42,47</b>	<b>229,04</b>

**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	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (T)*	25Sr	150	3,45	4,52	10,47	94,47
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
		<b>Iš viso:</b>	<b>5,53</b>	<b>8,98</b>	<b>26,41</b>	<b>206,37</b>

**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	angliavandeniai, g	
Konvekciniu režimu kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	70	15,42	22,89	0,06	263,26
Bulvių, brokolių, žalių žirnelių košė	4-3/61	50	1,09	0,67	5,12	29,86
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	100	0,98	0,21	5,22	20,40
Aliejus alyvuogių		10	0,01	9,95	0,02	88,30
		<b>Iš viso:</b>	<b>17,50</b>	<b>33,72</b>	<b>10,42</b>	<b>401,82</b>





## 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
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	100	0,98	0,21	5,22	20,40
<b>Iš viso:</b>			<b>24,12</b>	<b>17,65</b>	<b>55,46</b>	<b>444,45</b>

## 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	150	8,13	4,14	49,84	268,16
Sviesto-grietinėlių padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,44	103,83
Bananas	D.6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,66</b>	<b>15,68</b>	<b>73,38</b>	<b>468,99</b>

## 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	150	10,49	14,42	37,58	316,71
Sviesto-grietinėlių padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,44	103,83
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,28	10,11	41,87
<b>Iš viso:</b>			<b>11,43</b>	<b>25,94</b>	<b>48,13</b>	<b>462,41</b>

## 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	
Troškinta veršiena su morkomis ir porais (T)*	12-5/102	180	44,46	27,50	11,64	418,16
Virti lęšiai	Gar.16	50	1,91	0,10	3,92	25,40
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	100	0,98	0,21	5,22	20,40
<b>Iš viso:</b>			<b>47,35</b>	<b>27,81</b>	<b>20,78</b>	<b>463,96</b>

\*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	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis (T)*	99A	200	6,30	7,80	46,21	278,66
Uogos šviežios		100	1,40	1,00	12,10	42,00
Pienas 2,5%		200	3,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,50</b>	<b>13,80</b>	<b>68,11</b>	<b>432,66</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**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	
Džiovintų pupelių sriuba su bulvėmis (AT)*	16Sr	150	3,54	3,25	14,28	91,44
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>7,62</b>	<b>3,91</b>	<b>46,08</b>	<b>240,84</b>

**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	200	4,56	10,51	16,67	163,63
Kukurūzų trapučiai		21	1,93	1,16	13,80	76,44
<b>Iš viso:</b>			<b>6,49</b>	<b>11,67</b>	<b>30,47</b>	<b>240,07</b>

**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	
Daržovių troškiny su vištienos kukuliais (T)*	A.31	180	30,06	20,09	14,61	341,70
Virtos džiovintos pupelės	Gar.29	50	3,65	0,15	10,95	69,50
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,58	0,18	6,14	30,08
<b>Iš viso:</b>			<b>35,29</b>	<b>20,42</b>	<b>31,70</b>	<b>441,28</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas**





Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa,g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Raudonųjų lešiu troškynys 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 saulėgrāžomis	4-7/143	100	4,94	8,50	12,34	135,10
<b>Iš viso:</b>			<b>15,13</b>	<b>18,99</b>	<b>51,36</b>	<b>421,88</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa,g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Grietinėlēje troškinta vištienos file (T)*	10-5/100	180	28,97	12,89	5,33	248,27
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	100	3,24	0,59	24,82	110,55
Agurkai marinuoti	45S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Paprika	47S	40	0,52	0,20	2,64	11,60
Kepti burokėliai su saulėgrāžomis	4-7/143	50	2,47	4,25	6,17	67,55
<b>Iš viso:</b>			<b>36,00</b>	<b>18,13</b>	<b>41,26</b>	<b>448,47</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa,g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Varškės spygliukai (T)*	87A	150	18,00	10,04	31,60	289,63
Grietinėlēš 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
<b>Iš viso:</b>			<b>19,13</b>	<b>19,34</b>	<b>47,02</b>	<b>434,76</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa,g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Kalakutienos ir daržoviu pyragas su obuoliais (T)*	10-7/142	150	13,94	11,74	14,39	209,29
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kepti obuoliai	15-8/160	150	0,60	0,60	19,50	79,50
<b>Iš viso:</b>			<b>15,26</b>	<b>21,34</b>	<b>34,82</b>	<b>376,69</b>

\*A – augalinis; T - tausojantis



2 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	
Viso grūdo makaronai su aliejumi (T)*	6-3/61	150	6,00	5,22	33,55	197,78
Kietasis sūris 40%		30	9,90	7,80	0,00	110,10
Kefyras 2,5 %		200	6,80	5,00	9,80	120,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>22,70</b>	<b>18,02</b>	<b>43,35</b>	<b>427,88</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**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 (A)*	1-3/41	150	1,90	4,59	11,38	94,39
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>6,07</b>	<b>5,26</b>	<b>43,50</b>	<b>245,47</b>

**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 pomidorų ir lęšių sriuba (A)*	1-3/36	150	5,56	4,12	12,55	97,39
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>9,64</b>	<b>4,78</b>	<b>44,35</b>	<b>246,79</b>

**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
Aliejus alyvuogių		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Biri grikių kruopų košė	7 Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
		<b>Iš viso:</b>	<b>20,02</b>	<b>30,46</b>	<b>22,81</b>	<b>433,99</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas**





Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandenia i, 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
Agurkų ir krapų salotos su natūraliu jogurtu	S.5	100	0,78	1,00	3,03	24,80
<b>Iš viso:</b>			<b>8,91</b>	<b>18,69</b>	<b>52,32</b>	<b>413,70</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandenia i, g	
Virti lašišos kukuliai (T)*	9-3/60	70	13,97	9,49	4,57	157,83
Virti viso grūdo makaronai	6-3/61	50	2,00	1,75	11,19	65,92
Aliejus alyvuogių		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
<b>Iš viso:</b>			<b>17,11</b>	<b>27,88</b>	<b>21,61</b>	<b>395,54</b>

**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	angliavandenia i, g	
Morkų apkepas su varške 9% (T)*	A.73	150	13,49	7,30	22,87	203,80
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Uogos šviežios		100	0,70	0,30	14,50	57,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,71</b>	<b>11,60</b>	<b>39,09</b>	<b>309,60</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandenia i, g	
Konvekciniu režimu kepti žuvies kotletai (T)*	A.69	80	17,33	1,85	7,28	113,08
Virti viso grūdo makaronai	6-3/61	50	2,00	1,75	11,19	65,92
Ekologiškas moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
<b>Iš viso:</b>			<b>20,46</b>	<b>23,27</b>	<b>24,31</b>	<b>388,88</b>

\*A – augalinis; T - tausojančias





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	
Konvekciniu režimu keptas brokolių ir kiaušinių apkepas (T)*	4-7/159	180	10,49	16,85	7,95	208,12
Pomidorų padažas		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Agurkai švieži	43A	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,45</b>	<b>22,27</b>	<b>30,65</b>	<b>388,92</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

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	150	7,10	5,33	15,29	130,03
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>11,18</b>	<b>5,99</b>	<b>47,09</b>	<b>279,43</b>

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	200	3,38	5,35	11,41	104,96
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>7,46</b>	<b>6,01</b>	<b>43,21</b>	<b>254,36</b>

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkainis su kiaulienos kumpine mėsa (T)*	A.15	150	15,16	13,25	36,50	321,31
Grietinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Agurkai marinuoti	45S	50	1,40	0,00	0,65	8,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,32</b>	<b>15,25</b>	<b>38,01</b>	<b>353,71</b>



## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Držoviu torškinys su varškės sūriu (T)*	A.1	200	4,81	18,68	12,26	229,96
Agurkai švieži	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Kefyras 2,5%		150	4,80	3,75	7,20	81,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>10,41</b>	<b>22,63</b>	<b>21,76</b>	<b>321,96</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos kukulīai su padažu (T)*	A.42	70	11,18	8,01	12,52	145,90
Virti rudieji ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Cukiniju, agurku ir morku salotas su aliejumi	2-1/16	100	1,05	2,18	6,69	44,39
		<b>Iš viso:</b>	<b>14,79</b>	<b>14,87</b>	<b>46,86</b>	<b>346,97</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinēs balandos košē su obuļļiais 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
		<b>Iš viso:</b>	<b>10,39</b>	<b>11,04</b>	<b>51,28</b>	<b>414,75</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiauliena su troškintais kopūstais (T)*	5A	150	21,88	19,02	4,89	275,63
Virtos bulvēs	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Cukiniju, agurku ir morku salotas su aliejumi	2-1/16	100	1,05	2,18	6,69	44,39
		<b>Iš viso:</b>	<b>23,96</b>	<b>21,25</b>	<b>21,00</b>	<b>361,74</b>

\*A – augalinis; T - tausojantis





3 savaitė  
pirmadienis

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	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T)*	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Šviežios uogos		100	0,00	0,00	11,00	44,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>14,81</b>	<b>12,20</b>	<b>57,29</b>	<b>390,88</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

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	
Perlinių kruopų sriuba (AT)*	1-3/40	150	2,09	6,26	16,68	125,29
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
			<b>6,17</b>	<b>6,92</b>	<b>48,48</b>	<b>274,69</b>

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	
Rūgštynių sriuba (T)*	1-3/29	150	4,30	5,46	10,34	105,11
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
			<b>8,38</b>	<b>6,12</b>	<b>42,14</b>	<b>254,51</b>

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgu (T)*	10-3/60	180	34,13	4,97	13,65	228,19
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,28	202,90
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>41,38</b>	<b>10,65</b>	<b>52,08</b>	<b>451,09</b>

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	
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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,67</b>	<b>7,62</b>	<b>81,25</b>	<b>408,92</b>

## 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	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	150	25,14	13,37	29,94	340,23
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Šviežios uogos*		100	1,20	0,60	12,80	38,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,24</b>	<b>16,97</b>	<b>43,94</b>	<b>413,93</b>

## 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	
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (T)*	35A	75	15,64	18,28	5,40	246,95
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Bulvių košė	3Gar	50	1,13	1,90	8,09	53,38
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	100	1,35	0,92	2,11	20,55
<b>Iš viso:</b>			<b>18,12</b>	<b>31,10</b>	<b>15,60</b>	<b>420,78</b>

## 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	
Kalakutiena su morkomis kepta konvekciniu režimu (T)*	A.41	150	26,75	8,03	10,74	213,37
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,28	202,90
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	100	1,35	0,92	2,11	20,55
<b>Iš viso:</b>			<b>34,16</b>	<b>14,43</b>	<b>46,13</b>	<b>436,82</b>

\*A – augalinis; T - tausojantis



3 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su grietinėle (T)*	A.7	200	1,69	9,32	12,38	138,27
Uogos šviežios		120	1,20	1,20	14,40	75,60
Kmynų arbata	3G	200	0,59	0,44	8,99	39,62
		<b>Iš viso:</b>	<b>3,48</b>	<b>10,96</b>	<b>35,77</b>	<b>253,49</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (AT)*	1-3/34	150	4,41	1,67	17,85	104,62
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>8,49</b>	<b>2,33</b>	<b>49,65</b>	<b>254,02</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,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
		<b>Iš viso:</b>	<b>6,42</b>	<b>10,64</b>	<b>29,70</b>	<b>242,52</b>

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
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
		<b>Iš viso:</b>	<b>29,58</b>	<b>24,27</b>	<b>31,45</b>	<b>459,10</b>

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas





Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega,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
<b>Iš viso:</b>			<b>5,59</b>	<b>8,35</b>	<b>85,10</b>	<b>427,64</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega,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
<b>Iš viso:</b>			<b>12,35</b>	<b>7,68</b>	<b>81,92</b>	<b>433,37</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (T)*	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 (bananai, obuoliai, kivi, špinatai)	15-1/5	200	1,22	0,55	20,21	83,73
<b>Iš viso:</b>			<b>13,17</b>	<b>9,97</b>	<b>77,69</b>	<b>435,14</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose virti mėsos kotletukai su krapų padažu (T)*	A.47	120	16,27	18,32	8,48	273,03
Virti viso grūdo makaronai	8Gar	100	4,64	3,88	25,76	150,98
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
<b>Iš viso:</b>			<b>21,82</b>	<b>27,40</b>	<b>40,98</b>	<b>497,50</b>

\*A – augalinis; T - tausojantis





3 savaitė  
trečiadienis

**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	
Perlino kuskuso košė su sviestu (T)*	A.56	200	8,55	8,85	53,00	333,80
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,95</b>	<b>14,15</b>	<b>69,20</b>	<b>464,80</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**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	
Rūgštynių sriuba (T)*	1-3/29	150	4,24	5,64	10,30	104,54
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>8,32</b>	<b>6,30</b>	<b>42,10</b>	<b>253,94</b>

**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	
Burokėlių ir pupelių sriuba (AT)*	1-3/34	150	4,41	1,67	17,85	104,62
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>8,49</b>	<b>2,33</b>	<b>49,65</b>	<b>254,02</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su vištiena	46A	150	17,16	17,61	27,26	387,81
Grietinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Kepti obuoliai	15-8/160	70	0,28	0,28	9,10	37,10
<b>Iš viso:</b>			<b>18,34</b>	<b>20,89</b>	<b>37,56</b>	<b>460,61</b>



## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,41</b>	<b>13,29</b>	<b>75,33</b>	<b>443,93</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su moliūgais	46A-1	150	3,84	11,06	27,20	221,43
Sviesto-grietinė padazas	P.14	30	0,50	16,87	0,66	155,74
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
<b>Iš viso:</b>			<b>4,74</b>	<b>28,33</b>	<b>40,86</b>	<b>430,17</b>

## 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	
Kepta vištienos filė (T)*	31A	75	18,37	9,67	5,16	179,67
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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,93</b>	<b>24,34</b>	<b>36,81</b>	<b>454,25</b>

## 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	
Grietinėje troškinta vištienos filė su morkomis (T)*	10-5/100	180	40,04	20,71	11,35	384,61
Virti rudieji ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Šviežių morkų ir porų salotos su aliejumi	S.43	100	1,09	6,18	8,11	82,49
<b>Iš viso:</b>			<b>43,69</b>	<b>31,57</b>	<b>47,11</b>	<b>623,78</b>



\*A – augalinis; T - tausojantis





3 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	
Lešių ir rudųjų ryžių košė (T)*	A.39	200	4,30	8,96	27,40	193,22
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Bananai		200	2,40	0,60	46,20	194,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,75</b>	<b>15,34</b>	<b>73,66</b>	<b>439,30</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**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 su grietinėle (T)*	Sr.14	150	3,77	11,99	9,17	157,57
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>7,85</b>	<b>12,65</b>	<b>40,97</b>	<b>306,97</b>

**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	150	1,73	4,64	11,34	54,00
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>5,90</b>	<b>5,31</b>	<b>43,46</b>	<b>205,08</b>

**Pietūs 12.00 – 13.00 val. I patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) su žolelėmis (T)*	9-7/145	90	20,39	14,25	0,43	206,70
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,90	8,09	53,38
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
<b>Iš viso:</b>			<b>25,80</b>	<b>31,00</b>	<b>20,09</b>	<b>453,54</b>



## 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	
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 marinuoti	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.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kotletukai su varške (T)*	A.26	75	16,37	8,91	5,54	167,16
Kedrinių pinių padažas	P.4	20	1,27	18,07	1,23	171,93
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,80	16,18	106,76
Pomidorai vynuoginiai	44S	200	2,00	0,00	8,00	36,00
Iš viso:			21,90	30,78	30,95	481,85

## 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	
Virtiniai su varške (T)*	79A	150	18,16	8,52	40,60	306,08
Ekologiškas jogurtas su vanile		50	1,75	1,60	7,20	50,50
Uogos šviežios		150	1,80	0,90	19,20	57,00
Iš viso:			21,71	11,02	67,00	413,58

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniu režimu kepti žuvies kotletai (T)*	A.69	80	17,33	1,85	7,28	113,08
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,80	16,18	106,76
Kedrinių pinių padažas	P.4	20	1,27	18,07	1,23	171,93
Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys	S.32	100	0,70	0,09	7,25	28,95
Iš viso:			21,56	23,81	31,94	420,72

\*A – augalinis; T - tausojantis





3 savaitė  
penktadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižų kruopų košė (T)*	3-3/54	200	8,81	11,92	31,88	267,84
Aviečių tyrė		50	0,65	0,14	6,90	40,20
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,46</b>	<b>12,06</b>	<b>38,78</b>	<b>308,04</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**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	
Agurkinė sriuba (tausojantis)	1-3/25	150	3,00	3,39	24,06	132,72
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
<b>Iš viso:</b>			<b>6,17</b>	<b>5,33</b>	<b>45,86</b>	<b>250,17</b>

**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	150	2,51	4,25	8,52	80,76
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
<b>Iš viso:</b>			<b>5,23</b>	<b>4,69</b>	<b>29,72</b>	<b>180,36</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta smulkinta jautiena (T)*	7A	120	24,28	20,65	6,42	304,52
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	50	1,78	1,06	7,63	46,06
Švž. kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19	100	1,63	6,74	5,34	86,25
<b>Viso:</b>			<b>27,69</b>	<b>28,45</b>	<b>19,39</b>	<b>436,83</b>





## 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	
Varškės apkepas su sorų kruopomis (T)*	7-8/162	120	16,71	10,84	25,12	262,91
Grietinė 30%		15	0,57	1,50	0,65	18,30
Džiovinti abrikosai		15	0,69	0,08	10,08	40,65
		<b>Iš viso:</b>	<b>17,97</b>	<b>12,42</b>	<b>35,85</b>	<b>321,86</b>

## 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
		<b>Viso:</b>	<b>16,58</b>	<b>17,70</b>	<b>52,92</b>	<b>416,84</b>

## 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	
Kiaulienos sprandinės kepsnys (T)*	14A	75	18,15	28,12	2,66	331,07
Morkų padažas	P.6	30	0,47	4,69	1,88	49,71
Sorų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/37	50	1,93	1,53	12,25	69,56
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	0,50	0,00	2,00	9,00
		<b>Viso:</b>	<b>21,05</b>	<b>34,34</b>	<b>18,79</b>	<b>459,34</b>

## 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	
Troškiny su malta veršiena (T)*	A.10	160	10,50	9,28	36,56	269,28
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
		<b>Viso:</b>	<b>12,03</b>	<b>9,44</b>	<b>42,55</b>	<b>298,58</b>

\*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė  
pirmadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, 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
<b>Iš viso:</b>			<b>14,76</b>	<b>15,76</b>	<b>63,14</b>	<b>439,62</b>

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Perlinio kuskuso sriuba (AT)*	1-3/40-1	150	3,19	6,23	21,72	153,49
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>7,27</b>	<b>6,89</b>	<b>53,52</b>	<b>302,89</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	150	2,23	4,76	12,09	104,39
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>6,31</b>	<b>5,42</b>	<b>43,89</b>	<b>253,79</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kiauliena su troškintais švž. kopūstais (T)*	5A	150	22,50	19,17	7,79	285,83
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinys	S.35	100	1,00	0,52	3,12	15,68
<b>Iš viso:</b>			<b>25,56</b>	<b>19,79</b>	<b>29,75</b>	<b>384,95</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas**





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

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiĝa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kiaulienos kotletas su lęšiais (T)*	A.35	100	15,54	10,00	5,42	171,17
Moliūgų sėklų aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Virti viso grūdo makaronai	6Gar	50	2,12	2,26	11,85	73,81
Daržovių salotos su aliejumi	2-1/3	100	1,06	2,75	4,10	38,23
<b>Iš viso:</b>			<b>18,72</b>	<b>22,00</b>	<b>21,37</b>	<b>353,14</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiĝa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti varškėčiai (T)*	83A	150	25,14	13,37	29,94	340,23
Grietinė jogurtinė 10%		30	1,14	3,00	1,29	36,60
Trintos uogos*	P.5	20	0,12	0,06	4,28	16,84
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,80</b>	<b>16,83</b>	<b>48,51</b>	<b>446,67</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiĝa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti moliūgai su virtomis grikių kruopomis (T)*	A.60	220	6,76	8,40	49,59	279,88
Morkų padažas	P.6	50	0,78	7,77	3,11	82,55
Daržovių salotos su aliejumi	2-1/3	100	1,06	2,75	4,10	38,23
<b>Iš viso:</b>			<b>8,60</b>	<b>18,92</b>	<b>56,80</b>	<b>400,66</b>

\*A - augalinis; T - tausojantis





4 savaitė  
antradienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Grikių apkepas (T)*	3-8/164	150	11,85	14,36	37,20	318,30
Grietinėls padažas	P.15	20	0,71	4,71	1,73	51,82
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,00	9,80	112,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>18,96</b>	<b>24,07</b>	<b>48,73</b>	<b>482,12</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (T)*	25Sr	150	3,20	4,45	10,90	97,17
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
		<b>Iš viso:</b>	<b>5,28</b>	<b>8,91</b>	<b>26,84</b>	<b>209,07</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Sriuba su mėsos kukuliukais (T)*	Sr.1	150	6,48	3,63	6,55	68,80
Grietinė jogurtinė 10%		6	0,23	0,60	0,26	7,32
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>10,79</b>	<b>4,89</b>	<b>38,61</b>	<b>225,52</b>

**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	angliavanden iai, g	
Konvekciniu režimu kepta kalakutiena su morkomis (T)*	A.41	150	26,75	8,03	10,74	213,37
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	80	6,33	1,50	25,13	81,97
Pomidorai vynuoginiai	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
		<b>Iš viso:</b>	<b>37,75</b>	<b>15,45</b>	<b>51,65</b>	<b>411,27</b>



## 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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,73</b>	<b>14,92</b>	<b>70,61</b>	<b>446,76</b>

## 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	angliavanden iai, g	
Maltos paukštienos kepsnys (T)*	35A	75	15,64	18,28	5,40	246,95
Alyvuogių aliejus		5	0,00	4,99	0,01	44,15
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,43	41,72
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
<b>Iš viso:</b>			<b>17,67</b>	<b>28,52</b>	<b>25,58</b>	<b>424,31</b>

## 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	angliavanden iai, g	
Skryliai su pilno grūdo miltais (T)*	66A	150	8,13	4,14	49,84	268,16
Grietinėlės padažas	P.15	40	0,73	8,90	2,42	92,13
Mangas smulkintas	D.8	100	1,00	1,00	17,00	73,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,86</b>	<b>14,04</b>	<b>69,26</b>	<b>433,29</b>

## 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	angliavanden iai, g	
Vištienos šlaunelių mėsos kotletukai su lęšiais (T)*	A.35	70	10,48	8,98	3,86	136,16
Alyvuogių aliejus		5	0,00	4,99	0,01	44,15
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	80	6,33	1,50	25,13	81,97
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49





	Iš viso:	18,72	20,67	39,74	353,77
--	----------	-------	-------	-------	--------

\*A – augalinis; T - tausojoantis



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 šviežios		100	1,00	1,00	12,00	63,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,40</b>	<b>9,15</b>	<b>59,15</b>	<b>386,00</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**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	125/2 5	4,33	1,80	18,73	98,34
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>8,86</b>	<b>3,96</b>	<b>51,13</b>	<b>265,59</b>

**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	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (AT)*	15Sr	150	3,63	3,33	14,19	93,53
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>7,71</b>	<b>3,99</b>	<b>45,99</b>	<b>242,93</b>

**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	
Konvekcinio režimu kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	70	15,42	22,89	0,06	263,26
Biri sorų kruopų košė	3-3/37	100	3,71	4,01	24,33	149,72
Burokėlių ir kaliaropių salotos su aliejaus užpilu	S.28	70	0,98	3,14	7,38	56,47
<b>Iš viso:</b>			<b>20,11</b>	<b>30,04</b>	<b>31,77</b>	<b>469,45</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas**



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Virtu bulviu kukuliai su varške	54A	150	9,02	4,58	35,99	217,02
Sviesto-grietinēs padažas	5P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Bananai		200	2,40	0,60	46,20	194,00
Iš viso:			11,95	20,95	82,86	557,30

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kepti jautienos kukuliai (T)*	12-7/140	80	16,65	8,57	1,40	147,01
Moliūgu sēklu aliejus		5	0,00	4,99	0,00	49,95
Biri soru kruopu koše	3-3/37	100	3,71	4,01	24,33	149,72
Burokēliu ir kaliaropiū salotas su aliejaus użpilu	S.28	70	0,98	3,14	7,38	56,47
Iš viso:			21,34	20,71	33,11	403,15

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Pupeliu ir darzoviu troškinys (AT)*	5-5/107	200	11,29	7,22	46,62	265,10
Kepti burokēliai su saulēgrāzomis	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.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Virtu bulviu kukuliai su jautiena	53A	150	14,20	10,15	32,51	273,13
Grietinē 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Bananai		200	2,40	0,60	46,20	194,00
Iš viso:			17,32	19,75	79,64	555,03

\*A – augalinis; T - tausojantis





4 savaitė  
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (T)*	3-3/32	200	6,67	4,45	36,97	218,37
Trintos uogos su cukrumi	P.5	50	0,50	0,00	15,00	32,88
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,47</b>	<b>10,45</b>	<b>58,77</b>	<b>393,37</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, 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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,00</b>	<b>4,94</b>	<b>41,01</b>	<b>283,07</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (AT)*	1-3/33	150	1,44	3,35	13,58	85,33
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>5,52</b>	<b>4,01</b>	<b>45,38</b>	<b>234,73</b>

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepta žuvis (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. žirmelių 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 obuoliais su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
<b>Iš viso:</b>			<b>26,55</b>	<b>28,95</b>	<b>26,87</b>	<b>466,09</b>

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Raudonųjų lešū troškynys 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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,73</b>	<b>11,12</b>	<b>61,22</b>	<b>386,98</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekals**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti žuvies kukulaičiai (T)*	9-7/141	120	21,52	8,65	6,08	176,84
Moliūgu sēklū aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Bulviū, brokoliū, ž. žirneliū košē	4-3/61	100	2,18	2,60	10,34	70,50
Virtū burokēliū salotas su obuoliais, su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
<b>Iš viso:</b>			<b>24,97</b>	<b>28,51</b>	<b>27,23</b>	<b>452,49</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekals**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lietiniai blynai su varškės ir špinatū įdaru	7-8/163	135	11,82	9,13	30,75	253,42
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kepti obuoliai	15-8/160	150	0,60	0,60	19,50	79,50
<b>Iš viso:</b>			<b>13,14</b>	<b>18,73</b>	<b>51,18</b>	<b>420,82</b>

**Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekals**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Cukiniū ir žuvies paplotēliai (T)*	9-8/164	150	20,87	7,72	9,26	191,64
Moliūgu sēklū aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Bulviū, brokoliū, ž. žirneliū košē	4-3/61	100	2,18	2,60	10,34	70,50
Virtū burokēliū salotas su obuoliais, su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
<b>Iš viso:</b>			<b>24,32</b>	<b>27,58</b>	<b>30,41</b>	<b>467,29</b>

\*A – augalis; T - tausojantis





4 savaitē  
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (T)*	8-8/162	200	23,51	19,83	19,27	348,34
Viso grūdo duona		40	4,40	1,92	14,40	98,00
Agurkai švieži	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,71</b>	<b>21,95</b>	<b>35,97</b>	<b>457,34</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių ir pomidorų sriuba (T)*	Sr.15	150	2,51	4,25	8,52	80,76
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>6,59</b>	<b>4,91</b>	<b>40,32</b>	<b>230,16</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (T)*	1-3/29	150	4,30	5,46	10,34	105,11
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>8,38</b>	<b>6,12</b>	<b>42,14</b>	<b>254,51</b>

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (T)*	10-3/60	180	27,65	4,39	18,98	220,99
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžomis, su jogurtu	S.10	100	6,12	6,74	9,97	113,91
<b>Iš viso:</b>			<b>39,84</b>	<b>23,58</b>	<b>62,22</b>	<b>599,59</b>

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistīnā vērtē, g			Enerģinā vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovēm (brokolijai, cukinija, česnakas) (AT)*	A.66	200	18,30	13,92	39,47	335,40
Morku padažas	P.6	30	0,47	4,69	1,88	49,71
Agurkai švieži	43S	150	1,20	0,30	3,45	16,50
<b>Iš viso:</b>			<b>19,97</b>	<b>18,91</b>	<b>44,80</b>	<b>401,61</b>

**Pietūs 12.30 – 13.30 val III patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistīnā vērtē, g			Enerģinā vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Vištienos vērinukai (T)*	34A	115	23,48	10,76	9,61	223,34
Biri griķu kruopu košē	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Pomidoru padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Svogūnu laiškai smulkinti	S.40	5	0,15	0,00	0,20	1,40
Agurkai švieži	43S	200	1,60	0,40	4,60	22,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,42</b>	<b>16,66</b>	<b>48,12</b>	<b>452,02</b>

**Pietūs 12.30 – 13.30 val IV patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistīnā vērtē, g			Enerģinā vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virti varšķēčiāi (T)*	82A	150	20,39	10,02	40,11	331,78
Grietinēls padažas	P.15	30	0,55	6,68	1,83	69,18
Kokteilis su vaisiāis ir uogomis	D.3	150	5,53	6,23	17,94	150,92
<b>Iš viso:</b>			<b>26,47</b>	<b>22,93</b>	<b>59,88</b>	<b>551,88</b>

**Pietūs 12.30 – 13.30 val V patiekalas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistīnā vērtē, g			Enerģinā vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Vištienos maltinukai su džiovintāis pomidorāis (T)*	A.43	100	17,16	10,12	3,82	192,39
Biri griķu kruopu košē	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Alyvuogiu aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Žiediniu kopūstu ir morku salotas su saulēgrāžomis, su jogurtu	S.10	100	6,12	6,74	9,97	113,91
<b>Iš viso:</b>			<b>29,35</b>	<b>29,31</b>	<b>47,06</b>	<b>570,99</b>

\*A – augalinis; T - tausoģantis