Marijampolės Rygiškių Jono gimnazija,

Kauno g. 7, Marijampolės m., Marijampolės sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 iki 17 val.

Marijampolės Rygiškių Jono gimnazijos direktorius
Vilhelmas Petkevičius

Tvirtinu:

Valgiaraštį parengė: VšĮ „Tikra mityba“ Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Pirmadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	SRI13	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	KLN6	100/60
Varškės kukulaičiai	VAR5	105
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	30
Užkeptas kotletas (kiauliena, sūris, maj.)	KLN5	100
GARNYRAI		
Biri sorų kruopų košė	KRP7	200
Biri grikių kruopų košė	KRP2	100
SALOTOS		
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	100
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	100
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Antradienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRI4	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001.1	240
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	20
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	20
Orkaitėje su garais kepta kalakutienos filė pagardinta prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	100
Grietinės padažas	PAD1	40
Vištienos suktinukas	PKŠ5	150
Baltasis padažas su morkomis	PAD9	30
GARNYRAI		
Bulvių košė su morkomis	BLV6	100
Avižinių dribsnių košė	KRP4	200
SALOTOS		
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	100
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S018.5	100
Baltagūžių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027.2	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Trečiadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	SRI1	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Varškės apkepas (tausojantis)	V016	200
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	20
Šaldytos braškės	PAD5	20
Kiaulienos šašlykas (svog. pomidorų pad.)	KLN2	100/30/30
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	100
Raudonas padažas	PAD2	40
GARNYRAI		
Biri grikių kruopų košė	KRP2	100
Biri ryžių košė	KRP1	100
SALOTOS		
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	100
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S021	100
Pjaustyti rauginti agurkai (A)	Se-D24	100
Šviežių agurkų ir morkų salotos su krapais (augalinis)	S046	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		70
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	SRI6	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Kepta paukštienos file	PKŠ1	200
Cukinijų, moliūgų, morkų, avinžirnių troškinys (augalinis, tausojantis)	AUG1	200
Troškinta paukštiena su daržovėmis (tausojantis)	PKŠ3	100/40
Kepti varškėčiai	VAR2	75
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	15
Šaldytos braškės	PAD5	15
GARNYRAI		
Kietagrūdžiai makaronai	GGA1	100
5 gr. dribsnių košė	KRP3	200
SALOTOS		
Burokėlių ir porų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S042	100
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	S011	100
Lapinės salotos su agurkais, ridikėliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S038	100
Morkų, salierų ir obuolių salotos su nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojnatis)	S039	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		80
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Penktadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Orkaitėje keptos menkių filė (tausojantis)	Ž016	100
Garuose kepti lašišų file gabaliukai (tausojantis)	Ž022	100
Bulvių plokštainis	BLV1	200
Grietinė 30 %	PAD4	30
GARNYRAI		
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	100
SALOTOS		
Baltagūžių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027.2	100
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S019	100
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	100
Burokėlių salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S018	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Pirmadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	SRI3	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Varškės apkepas su obuoliais (tausojantis)	V023.1	170/30
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	30
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	30
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais	KLN16	100
Kiaulienos kepsniukai su įdaru	KLN13	110
Pieno padažas	PAD8	25
GARNYRAI		
Perlinių kruopų košė	KRP6	200
Biri grikių kruopų košė	KRP2	100
SALOTOS		
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	100
Šviežių agurkų salotos su pomidorais, paprikomis ir kukurūzais (tausojantis) (augalinis)	S023	100
Kopūstų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	S001.12	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Antradienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis)	SRI9	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Troškinta paukštiena su padažu (tausojantis)	PKŠ6	150/90
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001.1	240
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	20
Šaldytos braškės	PAD5	20
Maltas paukštienos kepsnys	PKŠ3	100
GARNYRAI		
Kietagrūdžiai makaronai	GGA1	100
Avižinių dribsnių košė	KRP4	200
SALOTOS		
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojnatis)	S037	100
Burokėlių ir porų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S042	100
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100
Pjaustyta paprika (augalinis)	D000.12	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Trečiadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis, tausojantis)	SRI12	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Kiaulienos troškinys su troškintais raug. kopūstais (tausojantis)	KLN3	80/40
Kiaulienos kukuliai su ryžiais (tausojantis)	PKŠ5	58
Raudonas padažas	PAD2	40
Lietiniai su varške	VAR6	150
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	15
Šaldytos braškės	PAD5	15
GARNYRAI		
Virtos bulvės	BLV5	100
Biri sorų kruopų košė	KRP7	200
SALOTOS		
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	100
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	100
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		150
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V024	75
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	20
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	20
Kepta paukštienos file	PKŠ1	100
Plovas su paukštiena (tausojantis)	PKŠ5	100/100
GARNYRAI		
Kietagrūdžiai makaronai	GGA1	100
Biri grikių kruopų košė	KRP2	100
SALOTOS		
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100
Burokėlių salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S018	100
Baltagūžių kopūstų salotos su krapais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027.4	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Penktadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	SRI17	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Kepta jūros lydekos file	ŽUV1	100
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	ŽUV4	100
Varškės kukulaičiai	VAR5	105
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	30
GARNYRAI		
Biri ryžių košė	KRP1	100
5 gr. dribsnių košė	KRP3	200
SALOTOS		
Šviežių agurkų ir morkų salotos su krapais (augalinis)	S046	100
Kopūstų salotos su pomidorais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001.3	100
Šviežių daržovių (agurkų, paprikų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S007	100
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S012	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Pirmadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis)	SRI8	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Kiaulienos, daržovių, ryžių maltinis	KLN1	100
Raudonas padažas	PAD2	40
Orkaitėje kepti bananiniai varškėčiai (tausojantis)	V024.2	70/5
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	20
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	20
Kiaulienos troškinys su avinžirniais	KLN14	200
GARNYRAI		
Biri grikių kruopų košė	KRP2	100
Avižinių dribsnių košė	KRP4	200
SALOTOS		
Raudongūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S047.1	100
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	100
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100
Pjaustyta paprika (augalinis)	D000.12	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Antradienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Lęšių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	SRI14	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Konvekcinėje krosnyje kepti varškėčiai su obuoliais (T)	Se-V16	70/5
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	20
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	20
Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis)	P014	140
Vištienos suktinukas	PKŠ5	150
Baltasis padažas su morkomis	PAD9	30
GARNYRAI		
Bulvių košė su pienu	BLV4	100
Biri grikių kruopų košė	KRP2	100
SALOTOS		
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100
Burokėlių, morkų ir porų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S042.1	100
Pekino kopūstų salotos su paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033.4	100
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Trečiadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	SRI10	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Orkaitėje keptas varškės ir manų kruopų apkepas (tausojantis)	V022	200
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	20
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	20
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	BLV2	200
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	KLN6	100/60
Grietinė 30%		50
GARNYRAI		
Biri grikių kruopų košė	KRP2	100
Perlinių kruopų košė	KRP6	200
SALOTOS		
Pjaustyta paprika (augalinis)	D000.12	100
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	100
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	100
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	SRI15	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Plovas su vištiena (plikyti ryžiai) (tausojantis)	P023	130/70
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100
Konvekcinėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su cukinijomis (T)	Se-V5	55/20
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	30
GARNYRAI		
Biri grikių kruopų košė	KRP2	100
Biri sorų kruopų košė	KRP7	200
SALOTOS		
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033.2	100
Burokėlių, morkų ir porų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S042.1	100
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Penktadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g
		11 m. ir vyr.
SRIUBOS		
Trinta moliūgų sriuba (augalinis, tausojantis)	SRI15	150
Duona	IVR2	20
KARŠTIEJI PATIEKALAI		
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	ŽUV4	100
Orkaitėje garuose kepti jūrų lydekos maltinukai (T)	Se-Ž12	100
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001.1	240
Graikiškas jogurtas 10 % rieb.	PAD3	20
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	20
GARNYRAI		
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	100
5 gr. dribsnių košė	KRP3	200
SALOTOS		
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	100
Morkų ir agurkų salotos (augalinis)	S049.1	100
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027.5	100
Baltagūžių kopūstų salotos su krapais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027.4	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	DAR1	100
VAISIAI		
Sezoniniai vaisiai		100
GĖRIMAI		
Arbata be cukraus	GĖR1	200

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Pirmadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	SRI13	150	1,4	2,9	11,8	77
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	KLN6	240	44,6	28,6	10,2	474
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	KRP2	100	6,1	1,5	33,7	197
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	85	0,9	5,6	3,1	66
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	85	1,2	3,4	5,3	56
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Grūdėta varškė		200	24,0	14,0	5,4	244
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**54,7**	**42,4**	**77,1**	**928**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Antradienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRI4	150	0,9	3,9	4,7	55
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001.1	240	32,8	16,9	52,3	492
Graikiškas jogurtas 4 % rieb.		20	1,4	0,8	0,8	16
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	20	0,1	0,1	3,5	15
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	70	0,6	6,6	2,1	69
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	70	0,7	0,1	6,1	28
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Natūralus jogurtas 2,5%		125	4,1	3,1	5,3	66
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**37,0**	**28,8**	**82,5**	**734**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Trečiadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	SRI1	150	1,3	1,3	11,2	62
Duona	IVR2	20	1,4	0,3	10,5	50
Varškės apkepas (tausojantis)	V016	360	40,3	29,3	42,0	593
Graikiškas jogurtas 4 % rieb.		20	1,4	0,8	0,8	16
Šaldytos braškės	PAD5	20	0,2	0,2	4,8	10
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100	1,0	0,2	8,7	41
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	100	1,0	0,2	4,1	22
Natūralus jogurtas 2,5%		125	4,1	3,1	5,3	66
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40
Obuolių sultys	GĖR4	200	1,1	1,1	37,2	164
		Iš viso:	**48,1**	**33,7**	**128,4**	**998**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	SRI6	150	3,2	3,0	11,5	85
Kepta paukštienos file	PKŠ1	200	49,0	28,9	14,3	511
Kietagrūdžiai makaronai	GGA1	100	3,9	3,1	27,5	157
Burokėlių ir porų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S042	75	2,0	5,5	4,3	75
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	S011	75	0,6	3,9	1,7	44
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Grūdėta varškė		200	24,0	14,0	5,4	244
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**59,2**	**44,9**	**69,8**	**918**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Penktadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,0	1,6	8,2	51
Orkaitėje keptos menkių filė (tausojantis)	Ž016	200	41,3	3,8	0,1	199
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	100	3,8	0,2	32,6	147
Baltagūžių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S027.2	75	0,9	2,5	3,3	39
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S019	75	0,7	5,4	6,3	77
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Natūralus jogurtas 2,5%		125	4,1	3,1	5,3	66
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**61,4**	**24,2**	**128,5**	**969**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Pirmadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	SRI3	150	2,5	3,2	11,5	77
Duona	IVR2	20	1,4	0,3	10,5	50
Varškės apkepas su obuoliais (tausojantis)	V023.1	305/55	51,5	31,8	45,8	676
Graikiškas jogurtas 4 % rieb.		30	2,1	1,2	1,2	24
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	30	0,2	0,1	5,3	23
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	105	1,1	0,2	9,1	43
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	105	0,8	0,2	2,4	15
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Grūdėta varškė		200	24,0	14,0	5,4	244
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**60,1**	**37,5**	**98,8**	**965**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Antradienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis)	SRI9	150	2,8	2,5	20,0	113
Troškinta paukštiena su padažu (tausojantis)	PKŠ6	150/90	49,3	27,4	3,9	459
Kietagrūdžiai makaronai	GGA1	100	3,9	3,1	27,5	157
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojnatis)	S037	85	1,2	4,4	5,5	67
Burokėlių ir porų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S042	85	2,3	6,3	4,9	85
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Grūdėta varškė		200	24,0	14,0	5,4	244
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**60,0**	**44,2**	**74,8**	**939**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Trečiadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis, tausojantis)	SRI12	150	1,4	3,1	9,4	67
Kiaulienos troškinys su troškintais raug. kopūstais (tausojantis)	KLN3	360	52,5	29,6	10,1	513
Virtos bulvės	BLV5	100	1,9	0,1	17,3	77
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	115	0,9	10,8	3,4	114
Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis)	D000.1	115	1,5	0,3	2,9	21
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Natūralus jogurtas 2,5%		125	4,1	3,1	5,3	66
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Obuolių sultys	GĖR4	200	1,1	1,1	37,2	164
		Iš viso:	**59,8**	**45,4**	**93,3**	**1012**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,2	1,7	17,3	94
Duona	IVR2	20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V024	280	43,4	28,4	64,8	689
Graikiškas jogurtas 4 % rieb.		20	1,4	0,8	0,8	16
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	20	0,1	0,1	3,5	15
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	160	1,6	0,3	13,9	65
Kepti obuoliai (tausojantis) (augalinis)	DAR15	100	0,5	0,5	17,4	71
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Grūdėta varškė		200	24,0	14,0	5,4	244
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**50,7**	**32,1**	**123,9**	**986**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

2 savaitė - Penktadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	SRI17	150	3,7	3,4	14,5	96
Kepta jūros lydekos file	ŽUV1	200	38,7	6,2	10,9	254
Biri ryžių košė	KRP1	100	2,5	0,7	27,4	120
Šviežių agurkų ir morkų salotos su krapais (augalinis)	S046	75	0,7	2,4	4,2	41
Kopūstų salotos su pomidorais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001.3	75	1,0	1,8	3,7	35
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Natūralus jogurtas 2,5%		125	4,1	3,1	5,3	66
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**60,4**	**25,3**	**138,9**	**1002**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Pirmadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis)	SRI8	150	1,1	3,3	9,3	67
Kiaulienos, daržovių, ryžių maltinis	KLN1	200	33,2	17,7	14,0	341
Raudonas padažas	PAD2	40	0,5	2,1	3,0	32
Biri grikių kruopų košė	KRP2	100	5,2	1,3	28,4	143
Raudongūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S047.1	85	1,1	2,4	6,5	52
Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)	D000.4	85	0,7	0,2	2,0	12
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Grūdėta varškė		200	24,0	14,0	5,4	244
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**42**	**27**	**76**	**703**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Antradienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Lęšių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	SRI14	150	3,9	3,2	13,9	94
Konvekcinėje krosnyje kepti varškėčiai su obuoliais (T)	Se-V16	249/21	46,2	33,0	68,4	755
Graikiškas jogurtas 4 % rieb.		20	1,4	0,8	0,8	16
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	20	0,1	0,1	3,5	15
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	155	1,6	0,3	13,5	63
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Natūralus jogurtas 2,5%		125	4,1	3,1	5,3	66
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**53,7**	**37,8**	**113,0**	**1001**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Trečiadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	SRI10	150	1,7	3,2	11,5	78
Orkaitėje keptas varškės ir manų kruopų apkepas (tausojantis)	V022	240	48,9	31,2	34,3	613
Graikiškas jogurtas 4 % rieb.		20	1,4	0,8	0,8	16
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	20	0,1	0,1	3,5	15
Pjaustyta paprika (augalinis)	D000.12	70	0,9	0,4	4,6	25
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	70	0,7	0,1	2,9	16
Kepti obuoliai (tausojantis) (augalinis)	DAR15	100	0,5	0,5	17,4	71
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Natūralus jogurtas 2,5%		125	4,1	3,1	5,3	66
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Obuolių sultys	GĖR4	200	1,1	1,1	37,2	164
		Iš viso:	**55,3**	**37,3**	**107,8**	**985**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	SRI15	150	0,9	2,9	4,7	50
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	200	45,4	9,9	11,5	317
Biri grikių kruopų košė	KRP2	100	5,2	1,3	28,4	143
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033.2	75	0,7	4,9	2,6	57
Burokėlių, morkų ir porų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S042.1	75	1,8	5,5	4,9	77
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Grūdėta varškė		200	24,0	14,0	5,4	244
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**54,4**	**24,9**	**65,2**	**701**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

3 savaitė - Penktadienis

Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		11 m. ir vyr.				11 m. ir vyr.
Trinta moliūgų sriuba (augalinis, tausojantis)	SRI15	150	0,8	3,9	6,7	62
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	ŽUV4	100	24,2	16,5	1,1	248
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	100	3,8	0,2	32,6	147
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	50	0,4	4,7	1,5	50
Morkų ir agurkų salotos (augalinis)	S049.1	50	0,5	1,8	4,6	36
Bandelė	KEP1	100	9,1	7,3	59,8	333
Natūralus jogurtas 2,5%		125	4,1	3,1	5,3	66
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbata be cukraus	GĖR3	200	0,1	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**43,3**	**37,8**	**124,5**	**999**

Parengė: maisto technologė Danguolė Gasparavičienė