

ŠIAULIŲ „RINGUVOS“ MOKYKLA
ŽALIŪKIŲ G. 76, ŠIAULIAI

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18 metų vaikams

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorė
Lijana Giedraitienė



1 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	Š26	75	7,88	5,75	33,81	211,44
Jogurtas 1,5		200	8,28	9,9	26,22	220,35
Pienas 2,5		200	6,8	5,0	9,8	126,0
Iš viso:			22,96	20,65	69,83	557,79

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	S1	150	2,04	3,22	9,22	72,57
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Troškinta mėsa su padažu (tausojantis)	1	100/60	29,81	22,61	10,09	357,69
Virtos perlinės kruopos (tausojantis, augalinis)	GS22	80	3,94	3,2	30,1	156,32
Kopūstų salotos su pomidorais	GS15	90	1,16	7,08	2,68	75,11
Agurkai		50	0,4	0,1	1,16	5,5
Vaisiai*						
Iš viso:			40,31	36,85	70,37	760,39

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkepti sumuštiniai su dešra ir sūriu	9	80	11,9	19,53	25,21	313,52
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			11,9	19,53	25,21	313,52

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-3	200	29,34	22,46	57,0	514,76
Grietinė		50	1,2	15,0	1,55	146,5
Iš viso:			30,54	37,46	58,55	661,26
Iš viso (dienos davinio):			105,74	114,49	223,96	2292,96

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

 Direktorius pavaduotoja
 Roma Rimkevičienė


Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

 Direktorė
 Lijana Giedraitienė



I savaitė
Antradienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su padažu (tausoįantis)	K13	230	7,64	6,87	42,28	256,08
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Traputis su tepamu sūreliu	Š8	10/20	9,14	6,64	8,22	127,7
Iš viso:			16,78	13,51	50,5	383,78

Pietūs 12:00 val./13:00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai su bulvėmis	N5	150	4,64	4,45	13,30	111,78
Kiaulienos kepsnys (tausoįantis)	A-2	100	25,63	39,08	4,29	542,76
Virtos bulvės	G-1	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Morkų salotos su česnaku	GS9	100	1,28	8,16	6,54	107,37
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,0
Agurkai		50	0,4	0,1	1,16	8,45
Vaisiai*						
Iš viso:			34,53	53,13	62,62	863,56

Pavakariai 15:45 val.

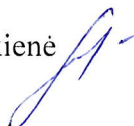
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	S-16	250	5,36	8,37	17,69	167,55
Dešrelė ,sumuštinių duona su tepamu sūriu		50/30/ 20	10,5	16,96	14,49	257,3
Iš viso:			15,86	25,33	32,18	424,85

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrelėmis	59A	200	10,89	38,84	11,01	421,11
Pomidoras		50	0,5	0,1	2,05	8,0
Agurkas		50	0,4	0,1	1,16	8,45
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			11,79	39,04	14,22	437,56
Iš viso (dienos davinio):			78,96	131,01	159,52	2109,75

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



1 savaitė
Trečiadienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-3	230	8,02	7,54	33,24	235,40
Pilno grūdo duona su sviestu ir ferment. sūriu	Š4.1	45/7/35	10,73	16,3	20,02	277,68
Vaisinė arbata (nesaldinta)	G1	200	0	0	0	0
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,6	79,2
Iš viso:			20,01	24,29	74,86	592,28

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	S8	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	A-3	70/55	23,12	14,08	4,2	231,7
Virti makaronai (tausojantis)	GS.A	100	8,26	5,46	45,82	265,12
Agurkai	38.S	50	0,4	0,1	1,16	8,45
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,45
Vaisiai*						
Iš viso:			39,77	23,71	87,04	716,61

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Banany ir obuolių sklindžiai	M-11.1	150	11,71	15,26	42,66	342,96
Grietinė		30	0,72	9,00	0,93	87,9
Arbata (nesaldinta)	1G	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,43	24,26	43,59	430,86

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kotletai su varške	M-9	200	15,29	7,46	47,66	315,97
Grietinė 30		40	0,96	12,0	1,24	117,2
Kefyras		200	6,8	5,0	9,8	120,0
Iš viso:			23,05	24,46	58,7	553,17
Iš viso (dienos davinio):			95,26	96,72	264,19	2292,92

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



1 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Irina Godliauskienė
Irina Godliauskienė

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su uogiene (tausojantis)	K-6	230	7,91	8,11	35,36	250,24
Bananų ir apelsinų desertas	D-5	100/100	2,0	0,5	34,1	140,0
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			9,91	8,61	69,46	390,24

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	S2-1	150	5,28	2,87	18,09	106,16
Viso grūdo duona		40	3,33	0,72	19,26	104,85
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-16	120	19,65	8,56	8,76	189,74
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	G-1	100	2,5	9,46	9,06	121,48
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais	GS-16	80	2,5	6,13	10,67	97,95
Pomidoras		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai*		200	0,8	0,8	0,26	114,40
Iš viso:			33,76	27,84	67,89	810,97

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su cukinija	NG/A-5.1	150	19,85	18,78	7,8	276,33
Duona su sviestu		40/7	3,00	6,41	17,17	145,28
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,85	25,19	24,97	421,61

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltinukai (tausojantis)	71A	200	11,38	5,8	65,15	345,55
Sviesto ir grietinės padažas	5P	40	0,84	21,08	1,36	197,88
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			12,22	26,88	66,51	543,43
Iš viso (dienos davinio):			78,74	88,52	228,83	2166,25

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė *Irina Godliauskienė*

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė
Rimkevičienė

1 savaitė
Penktadienis

Direktorė
Irina Godliauskienė
Irina Godliauskienė

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	A5	230	14,97	21,23	7,33	378,84
Sūrio lazdelė Pik-Nik		40	10,24	8,16	1,6	138,6
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			25,21	29,39	8,93	517,44

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba (tausojantis, augalinis)	S11	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Ryžių troškiny su vištiena (tausojantis)	A15	80/160	27,75	10,79	34,84	336,91
Kopūstų salotos su agurkais	GS13	100	1,18	6,11	2,69	66,59
Vaisiai*						
Iš viso:			33,57	20,74	66,17	575,15

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruasanas su karamelė		120	9,9	3,3	32,0	252,0
Arbata (nesaldinta)	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,9	3,3	32,0	252,0
Iš viso (dienos davinio):			68,68	53,43	107,1	1344,59

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė
Roma Rimkevičienė

2 savaitė
Pirmadienis

Direktorė
Lijana Godliauskienė
Lijana Godliauskienė

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	Š26	75	7,88	5,75	33,81	211,44
Jogurtas 1,5	Š-1	200	8,28	9,9	26,22	220,35
Pienas 2,5		200	6,8	5,0	9,8	126,0
		Iš viso:	22,96	20,65	69,83	557,79

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-6	150	5,26	3,38	18,07	110,36
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu (tausojantis)	7A	100	25,42	6,11	4,06	268,97
Bulvių košė	GS4	100	3,22	4,98	34,6	198,85
Kopūstų salotos	GS13	100	1,18	6,11	2,69	86,59
Agurkai		50	0,4	0,1	1,16	8,45
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai*						
		Iš viso:	38,94	21,42	79,75	774,92

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	VP-3	140	18,25	19,75	30,7	372,25
Bananai su persikais ir braškėmis	2.2/PS	120	0,72	0,18	13,86	58,2
		Iš viso:	18,97	19,93	44,56	430,45

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu	66	200	17,28	15,78	50,86	417,95
Pomidorų padažas		50	1,95	0,25	11,85	55,0
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
		Iš viso:	19,23	16,03	62,71	472,95
		Iš viso (dienos davinio):	100,1	78,03	256,85	2236,11

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė
Rimkevičienė

2 savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	K7	230	7,57	7,18	56,81	301,94
Viso grūdo duona su tepamu sūreliu		45/30	8,28	9,9	26,22	126,35
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			15,85	17,08	83,03	428,29

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)	S3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-1	100/100	28,16	19,16	10,34	384,96
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	GS-2	100	2,06	0,11	18,85	83,43
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vaisiai*						
Iš viso:			35,7	25,03	60,88	659,96

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	S-16	200	7,64	6,74	26,41	198,16
Traputis su lydytu sūriu		10/20	9,14	6,64	8,22	127,7
Iš viso:			16,48	13,38	34,63	325,86

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (tausojantis)	50	200	16,56	10,79	43,73	332,67
Grietinės, sviesto padažas		40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kefyras		200	7,0	5,0	9,8	120,0
Iš viso:			24,27	36,82	54,43	647,71
Iš viso (dienos davinio):			92,3	92,31	232,97	2061,82

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė

2 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-7	230	8,46	8,47	33,08	233,04
Uogienė		35	0,11	0,0	26,11	98,7
Viso grūdo duona su sviestu ir dešra		45/8/40	4,61	4,78	25,01	154,35
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			13,18	13,25	84,2	486,09

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S4	150	2,04	3,22	9,22	72,57
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Vištienos maltinukas (tausojantis)	A-7	120	30,2	7,74	4,38	207,59
Makaronai (tausojantis)	GS27	115	29,51	7,47	36,02	204,52
Pomidorai		50	0,4	0,08	1,64	6,4
Vaisiai*		200	1,52	0,6	27,88	112,0
Iš viso:			66,63	19,75	96,26	696,28

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	45	100	11,38	15,88	18,47	259,00
Grietinė		30	0,72	9,0	0,93	87,9
Kefyras		180	5,76	4,5	7,02	91,62
Iš viso:			17,86	29,38	26,42	438,52

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30		35	0,84	10,5	1,09	102,55
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			25,15	22,35	47,11	488,07
Iš viso (dienos davinio):			122,82	84,73	250,99	2108,96

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė

2 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (augalinis)	K8.1	200	5,55	5,34	35,3	202,36
Viso grūdo duona su sviestu, dešra		45/8/40	4,61	4,78	25,01	154,35
Pienas		200	6,8	5,0	9,8	112,0
Iš viso:			16,96	15,12	70,11	468,71

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (tausojantis)	S-1	150	1,62	3,18	10,81	68,17
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Žuvies kepsnys	38	100	19,35	7,99	5,4	173,69
Bulvės virtos (tausojantis, augalinis)	GS2	100	2,06	0,11	18,85	83,43
Raugintš kopūstų salotos	GS5	90	0,63	7,0	1,81	73,57
Morkų salotos	11	100	1,05	5,05	8,78	76,96
Grietinės pomidorų padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,6
Vaisiai*		200	1,52	0,6	27,88	112,0
Iš viso:			29,78	30,59	92,57	741,62


Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	PV-5	130	7,69	11,98	61,43	273,28
Grietinė		40	0,96	12,0	1,24	117,2
uogienė		30	0,15	0,06	17,55	71,4
Iš viso:			8,8	24,04	80,22	461,88

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrele	A-5	120	14,08	14,23	5,93	276,92
Agurkai		40	0,32	0,08	0,93	4,4
duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Iš viso:			17,36	14,95	23,98	374,52
Iš viso (dienos davinio):			72,9	84,7	266,88	2046,73

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

 Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė
 

 Direktorius pavaduotoja
 Roma Rimkevičienė



2 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K10	230	7,18	8,11	36,24	239,04
Uogienė	19P	50	0,06	0	14,18	135,0
Juoda arbata (nesaldinta)	1G	200	0	0	0	0
Varškės sūris su medumi	Š-1	45/15	8,23	9,9	13,97	177,75
Iš viso:			15,47	18,01	64,39	551,79

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintų daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	150	1,56	3,3	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	10A	100/80	33,79	21,13	6,17	343,76
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	100	5,77	5,24	22,27	265,98
Burokėlių salotos raugintais kopūstais	18S	100	2,18	0,73	5,84	30,34
Pomidorai	S36	50	0,40	0,10	1,15	5,5
Vaisiai*		200	1,52	0,6	27,88	112,0
Iš viso:			48,18	31,74	91,86	927,69

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas 2,5		200	6,8	5,0	9,8	120,0
Sviestinis kruasanas		70	18,0	10,5	4,05	181,5
Iš viso:			24,8	15,5	13,85	301,5
Iš viso (dienos davinio):			88,45	65,25	170,01	1780,98

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktoriaus pavaduotoja
Roma Rimkevičienė

3 savaitė
Pirmadienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	Š26	75	7,88	5,75	33,81	211,44
Jogurtas 1,5	Š-1	200	8,28	9,9	26,22	220,35
Pienas 2,5		200	6,80	5,00	9,8	126,0
Iš viso:			22,96	20,65	69,83	557,79

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	150	2,35	2,83	18,81	104,32
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Virti vištienos kukuliai (tausojantis)	35A	100	21,22	8,24	4,06	298,32
Virti griekiai (tausojantis)	G8	100	5,07	4,54	27,75	169,36
Raugintų kopūstų salotos	GS18	100	1,33	8,16	6,99	98,87
Agurkai	S37	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai*		200	1,59	0,6	27,88	112,0
Iš viso:			35,02	25,11	104,66	884,57

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dešrelė		85	9	18	0,82	201,00
Arbata nesaldinta		200	0	0	0	0
Virtos bulvės		100	2,14	0,13	19,14	85,2
Iš viso:			11,14	18,13	19,96	286,2

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškė	M-8	85/5 0	14,17	14,90	36,46	333,41
Grietinė 30	15P	40	0,96	12,0	1,24	117,2
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	1G	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,13	26,9	37,7	450,61
Iš viso (dienos davinio):			84,25	90,79	232,15	2179,17

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



3 savaitė
Antradienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	300	11,76	11,28	50,31	384,4
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D6	100/40	1,60	0,34	25,10	118,2
Pienas 2,5		200	6,8	5,0	9,8	112,0
Iš viso:			20,16	16,62	85,21	614,6

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S8	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	6A	100/100	24,89	47,2	10,03	552,05
Virtos bulvės (tausojantis)	3Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Pomidorų ir agurkų salotos	35S	100	0,78	9,54	3,76	98,66
Vaisiai*						
Iš viso:			35,3	60,84	66,76	938,80

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių pyragas	Š10	100	6,59	10,32	29,77	233,71
Pieniška perlinių sriuba		180	4,70	4,84	18,98	124,12
Iš viso:			11,29	15,16	48,75	357,83

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	200	27,47	13,49	44,71	403,78
Grietinė 30	15P	40	0,96	12,0	1,24	117,2
Vaisinė arbata (nesaldinta)	1G	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,43	25,49	45,95	520,98
Iš viso (dienos davinio):			95,18	118,11	246,67	2432,21

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



3 savaitė
Trečiadienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-5	150	20,87	20,08	7,82	293,3
Žalių žirnelių ir agurkų salotos	Š2	70	2,24	0,7	6,09	28,17
Duona su sviestu ir sūriu	Š-4.1	45/7/35	10,73	16,3	20,02	277,68
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			33,84	37,08	33,93	599,15

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojojantis)	S-1	150	1,62	3,18	10,81	72,37
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (taus.)	A-14	100/10 0	24,69	21,00	7,6	331,88
Virti ryžiai su ciberžole	GS-4	100	3,22	4,98	34,6	188,85
Grietinės ir pomidorų padažas	P-4	30	0,47	4,24	0,91	44,16
Burokėlių salotos	GS-16	100	3,12	7,66	13,33	122,43
Vaisiai*		200	1,52	0,6	27,88	112,0
Iš viso:			37,6	42,3	112,25	964,89

Pavakariai 15:45 val.

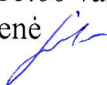
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklindžiai	20	150	16,39	18,47	34,88	369,45
Pienas		200	6,8	5,0	10,8	112,0
Iš viso:			23,19	23,47	45,68	481,45

Vakarienė 18:30 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai	M-30	250	5,92	1,99	71,24	320,05
Grietinė 30		40	0,96	12,0	1,24	117,2
Kefyras		150	5,1	3,75	7,35	84,0
Iš viso:			11,98	17,74	79,83	521,25
Iš viso (dienos davinio):			106,61	120,59	271,69	2526,74

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



3 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Lijana Giedraitis



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė su persikais (tausojantis)	K11	230	7,87	6,68	50,7	295,26
Varškės desertas su braškėmis		120/40	17,72	11,43	13,2	221,55
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			25,59	18,11	63,9	516,81

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba	S18-1	150	2,68	3,19	11,69	75,22
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Žuvies kepsnys	38	100	19,35	7,99	5,4	173,69
Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Agurkai		50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai*		200	1,52	0,6	27,88	112,0
Morkų salotos		100	1,05	5,05	8,78	76,96
Iš viso:			34,78	22,53	108,75	749,33

Pavakariai 15:45 val.

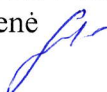
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai	89	200	24,01	13,38	40,64	380,25
Grietinė		40	0,96	12,0	1,24	117,2
Iš viso:			24,97	25,38	41,88	497,45

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu (tausojantis)	66	200	17,28	15,78	50,86	417,97
Natūralus pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33,0
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			18,45	15,93	57,97	450,97
Iš viso (dienos davinio):			103,79	81,95	272,5	2214,56

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



3 savaitė
Penktadienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė
L. Giedraitienė

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė (tausojantis)	A5	230	14,97	21,23	7,33	378,84
Uogienė	Š1.1	50	0,11	0	26,11	98,7
Duona su sviestu ir dešra		45/5/40	6,55	13,25	24,75	237,55
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,63	34,48	58,19	715,09

Pietūs 12:00 val./13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais (tausojantis, augalinis)	S36	150	1,62	4,92	11,43	101,49
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Ryžių troškinytis su jautiena ir daržovėmis (tausojantis)	15A	160/100	33,88	11,02	24,92	383,95
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (augalinis)	27S	100	2,27	10,12	6,65	115,50
Pomidoras	S36	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vaisiai*		300	2,28	0,9	41,82	168,0
Iš viso:			43,41	27,7	103,09	867,64

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruasanas su karamelė		80	6,7	19,00	38,00	354,0
pienas		200	6,8	5,0	9,8	120,0
Iš viso:			13,5	24,0	47,8	474,0
Iš viso (dienos davinio):			78,54	86,18	209,08	2086,73

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val./11:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė
R. Rimkevičienė