

ŠIAULIŲ „RINGUVOS“ MOKYKLA
ŽALIŪKIŲ G. 76, ŠIAULIAI

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7-10 metų vaikams

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorė
Lijana Giedraitienė



1 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	26Š	30	2,1	0,3	25,0	113,0
Jogurtas		200	12,86	15,4	34,4	165,21
Pienas 2,5		100	3,4	2,5	4,9	56,0
		Iš viso:	18,36	18,2	64,3	334,21

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	75/45	20,98	6,99	7,57	268,27
Virtos perlinės kruopos	GS22	70	3,44	2,28	26,34	132,13
Kopūstų salotos su pomidorais(augalinis)	GS	90	1,16	7,16	5,9	85,72
Agurkai		40	0,32	0,08	0,93	4,4
Vaisiai*						
		Iš viso:	30,9	20,37	67,08	656,29

Pavakariai 15:45 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Jogurtas		125	3,5	3,31	7,5	85,0
		Iš viso:	15,4	38,24	32,71	398,52

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-3	150	21,32	17,85	41,39	414,71
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	21,32	17,85	41,39	414,71
		Iš viso (dienos davinio):	85,98	94,66	205,48	1803,7

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

 Direktorius pavaduotoja
 Roma Rimkevičienė


 Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė


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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su padažu (tausojantis)	K13	200	6,37	5,56	35,26	212,03
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Traputis su tepamu sūreliu	Š8	10/20	9,14	6,64	8,22	127,7
Iš viso:			15,51	12,2	43,48	339,73

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (taus)	N5	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Vištienos maltinis	A-7	80	20,53	5,20	3,23	141,51
Virtos bulvės	G-1	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Morkų salotos su česnaku(augalinis)	GS9	80	1,01	6,15	4,63	71,99
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,0
Agurkai		50	0,4	0,1	1,16	8,45
Vaisiai*		200	0,80	0,80	0,26	114,40
Iš viso:			29,16	18,04	59,02	614,24

Pavakariai 15:45 val.

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

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrelėmis	59A	150	5,44	19,42	5,51	210,56
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:			6,34	19,62	8,72	227,01
Iš viso (dienos davinio):			66,87	75,19	143,4	1605,83

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė

I savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-3	200	7,63	6,42	29,09	199,3
Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Arbata		200	0	0	0	0
Iš viso:			15,88	19,01	46,76	423,69

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	50/40	17,10	10,14	3,25	169,36
Virti makaronai (tausojantis)	GS.A	80	6,6	3,18	18,32	201,48
Agurkai		50	0,4	0,1	1,16	5,5
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,0
Vaisiai*						
Iš viso:			32,09	17,49	58,59	587,23

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Banų ir obuolių sklandžiai	M-11.1	150	11,71	15,26	42,66	342,96
Grietinė		30	0,72	9,00	0,93	87,90
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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kotletai su varške	M-9	150	11,47	5,6	35,75	236,98
Grietinė 30		30	0,72	9,0	0,94	87,9
Kefyras		200	6,8	5,0	9,8	120,0
Iš viso:			18,99	19,6	46,49	444,88
Iš viso (dienos davinio):			79,39	80,36	195,43	1886,66

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

 Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė
 

 Direktorius pavaduotoja
 Roma Rimkevičienė
 

1 savaitė
 Ketvirtadienis

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 (tausojantis)	K-6	200	7,04	6,98	31,12	219,2
Bananą ir apelsinų desertas	D-5	100/100	2,0	0,5	34,1	140,0
Uogienė		20	0,06	0	14,92	56,4
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			9,1	7,48	80,14	415,6

Pietūs 12:00 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	3,38	18,07	110,36
Viso grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-16	90	14,62	6,76	7,27	147,73
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	6,12	10,67	96,99
Pomidoras		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai*						
Iš viso:			27,99	26,38	62,1	566,61

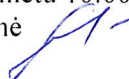
Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su cukinija		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	446,58

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltinukai (tausojantis)	71	150	8,54	4,35	48,86	259,16
Sviesto ir grietinės padažas		30	0,81	12,1	1,22	116,34
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			9,35	16,45	50,08	375,5
Iš viso (dienos davinio):			69,29	75,5	217,29	1804,29

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val

 Parengė vyr.virėja Irina Godliauskienė
 

 Direktorius pavaduotoja
 Roma Rimkevičienė
 

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	A5	200	14,97	16,07	6,26	234,64
Sūrio lazdelė Pik-Nik		40	10,24	8,16	1,6	128,6
Arbata (nesaldinta)	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,21	24,23	7,86	363,24

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Ryžių troškiny su vištiena (tausojantis)	A-15	60/120	21,52	8,9	26,23	270,82
Kopūstų salotos su agurkais	GS9	80	1,01	6,15	4,63	71,99
Vaisiai*						
Iš viso:			26,8	18,81	57,36	501,81

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruasanas su karamele		120	9,9	3,3	32,0	252,0
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			9,9	3,3	32,0	252,0
Iš viso (dienos davinio):			61,91	46,34	97,22	1117,05

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktoriaus pavaduotoja
Roma Rimkevičienė

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	Š26	50	5,25	3,83	22,54	140,96
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:			20,33	18,73	58,56	487,31

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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		20	1,48	0,32	8,56	46,6
Apkepti natūralūs kotletai (tausojantis)	23	75	13,48	3,98	2,44	134,21
Bulvių košė	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Raugintų kopūstų salotos	GS-5	80	0,63	7,00	1,81	73,57
Agurkai		50	0,4	0,1	1,16	8,45
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai*						
Iš viso:			23,31	18,54	44,96	463,53

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	58,20
Iš viso:			18,97	19,93	44,56	430,45

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu	66	150	12,96	11,83	38,14	313,46
Pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33,0
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			14,13	11,98	45,25	346,46
Iš viso (dienos davinio):			76,74	69,18	193,33	1727,75

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

2 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	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	K7	200	6,37	5,56	35,26	212,03
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:			14,65	15,46	61,48	338,38

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	S3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Viso grūdo ruginė duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-1	70/60	17,0	10,68	4,88	207,96
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	GS-2	100	2,06	0,11	18,85	83,43
Kopūstų salotos su agurkais	GS-18	80	1,16	7,16	5,9	85,72
Agurkai		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai*						
Iš viso:			24,93	23,53	58,09	558,65


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)	50A	150	12,42	8,09	32,8	249,5
Grietinės, sviesto padažas		40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kefyras		200	7,0	5,0	9,8	120,0
Iš viso:			20,13	34,12	43,5	564,54
Iš viso (dienos davinio):			76,19	86,49	197,7	1787,43

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė 

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė


2 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	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-7	200	7,53	7,3	29,13	314,15
Viso grūdo duona su sviestu, dešra		45/8/40	4,61	4,78	25,01	154,35
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			12,14	12,08	54,14	468,5

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	93,20
Vištienos maltinukas (tausojantis)	A-7	80	20,53	5,2	3,23	141,51
Makaronai (tausojantis)	GS27	80	4,52	2,8	25,06	142,28
Pomidorai		50	0,4	0,08	1,64	6,4
Vaisiai*						
Iš viso:			30,45	11,94	56,27	455,66

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
kefyras		180	5,76	4,5	7,02	91,62
Iš viso:			17,14	20,38	25,49	350,62

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	150	20,23	9,83	38,12	309,9
Grietinė 30		30	0,72	9,0	0,93	87,9
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			20,95	18,83	39,05	397,8
Iš viso (dienos davinio):			80,68	63,23	174,95	1672,58

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktoriaus pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (augalinis)	K8	180	5,0	4,21	31,77	176,82
Viso grūdo duona su sviestu, dešra		45/8/40	4,61	4,78	25,01	154,35
Pienas		200	6,8	5,00	9,8	112,00
Iš viso:			16,41	13,99	66,58	443,17

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Bulvės virtos (tausojantis, augalinis)	GS-2	100	2,06	0,11	18,85	83,43
Raugintų kopūstų salotos	GS5	80	0,63	7,0	1,81	73,57
Morkų salotos		90	0,77	0,16	6,65	23,72
Grietinės pomidorų padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,6
Vaisiai*						
Iš viso:			23,14	23,1	60,21	532,96

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Jogurtas		125	3,5	3,13	7,5	85,00
Uogienė		30	0,15	0,06	17,55	71,4
Iš viso:			11,34	15,17	86,48	429,68

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			14,41	14,31	6,86	281,32
Iš viso (dienos davinio):			65,3	66,57	220,13	1687,13

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė

2 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-10	200	6,42	6,98	31,89	209,4
Uogienė		35	0,11	0	26,11	98,7
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Varškės sūris su medumi	Š-1	45/15	8,23	9,9	13,97	177,75
Iš viso:			14,76	16,88	88,85	485,85


Pietūs 12:00 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintų daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	S-24	150	1,56	3,3	11,43	76,91
Viso grūdo duona		40	2,59	0,56	14,98	81,55
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	A-3	50/40	17,1	10,14	3,25	169,36
Virti makaronai (tausojantis)		100	6,45	5,14	35,8	214,86
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais	GS-11	80	1,79	6,07	8,57	86,16
Pomidorai		40	0,32	0,08	0,93	4,4
Vaisiai*						
Iš viso:			29,81	25,29	74,96	633,24

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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		58	18,0	10,5	4,05	181,5
Iš viso:			24,8	15,5	13,85	301,5
Iš viso (dienos davinio):			67,14	57,97	177,66	1420,59

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

 Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė
 

 Direktorius pavaduotoja
 Roma Rimkevičienė
 

3 savaitė
Pirmadienis

Direktorė
Irijana Godliauskienė
Irijana Godliauskienė

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	26Š	50	7,04	7,09	29,79	204,78
Jogurtas 1,5		200	6,43	7,7	17,67	165,21
Pienas 2,5		200	3,4	2,5	4,9	56,0
		Iš viso:	16,87	17,29	52,36	425,99

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	1S	150	2,35	2,83	18,81	104,32
Viso grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Virti vištienos kukuliai (tausojantis)	35	75	19,07	4,58	3,05	126,73
Virti griškiai (tausojantis)	G8	80	4,43	3,56	24,28	144,47
Raug.kopūstų salotos	GS18	80	0,85	4,06	3,06	48,59
Sviesto ir grietinės padažas	3	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Agurkai		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai*		200	0,8	0,8	0,26	114,40
		Iš viso:	30,4	32,26	67,16	774,84

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dešrelė		85	9	18	0,82	201
Bulvės virtos		100	2,14	0,13	19,14	85,2
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
		Iš viso:	11,14	18,13	19,96	287,2

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-8	60/40	10,77	11,21	26,76	248,57
Grietinė		20	0,62	2,0	0,86	23,8
		Iš viso:	11,39	13,21	27,62	272,37
		Iš viso (dienos davinio):	69,8	80,89	167,1	1760,4

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irijana Godliauskienė *Irijana Godliauskienė*

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė
Rimkevičienė

3 savaitė
Antradienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	K-12	200	7,04	7,09	29,79	204,78
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D6	65/35	1,64	0,34	18,41	77,4
Pienas 2,5		200	6,8	5,0	9,8	102,0
Iš viso:			15,48	12,43	58,0	384,18

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S-10	150	2,33	3,35	18,79	108,52
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	6	75/75	22,66	14,75	7,53	245,32
Virtos bulvės (augal.)	G1	90	1,86	0,1	17,02	75,33
Pomidorų ir agurkų salotos	35	100	0,78	9,54	3,76	98,66
Vaisiai*						
Iš viso:			30,59	28,38	64,22	620,73

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	80	150	17,84	8,58	35,89	286,84
Trintos braškės		35	0,32	0,14	3,4	14,35
Pienas		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			24,96	13,72	49,09	413,19
Iš viso (dienos davinio):			82,32	69,69	220,06	1775,93

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 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	120	16,7	16,07	6,26	234,64
Žalių žirnelių ir agurkų salotos	Š2	70	2,24	0,47	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:			29,67	32,84	32,37	540,49

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	S-1	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Troškinta kalakutiena su daržovėmis(taus.)	A-1	70/60	17,0	10,68	4,88	207,96
Virti ryžiai su ciberžole	GS-4	70	2,15	3,05	23,06	123,42
Grietinės ir pomidorų padažas	P-4	20	0,3	2,48	0,61	26,26
Burokėlių salotos	GS-16	80	2,5	6,1	10,67	96,93
Pomidorai		40	0,4	0,08	1,64	6,4
Vaisiai*						
Iš viso:			26,44	26,14	65,23	613,53

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:			23,18	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	200	4,72	1,6	58,47	261,75
Kefyras		150	5,1	3,75	7,35	84,0
Iš viso:			9,82	5,35	65,82	345,75
Iš viso (dienos davinio):			89,11	87,8	209,1	1981,22

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė
L. Giedraitienė

Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojančis)	K6	200	7,02	5,32	31,1	204,32
Uogienė/trinti konservuoti vaisiai	19P	30	0,06	0	22,38	84,6
Iš viso:			7,08	5,32	53,48	288,92

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba	S-18.1	150	2,68	3,19	11,69	75,22
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Žuvies kepsnys(taus.)	38	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Virti griekiai	GS-7	8	5,07	4,54	27,75	169,36
Agurkai		50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Morkų salotos		100	1,05	5,05	8,78	76,96
Vaisiai*						
Iš viso:			27,17	19,61	72,59	559,01

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu (tausojančis)	67A	120	14,17	15,9	36,47	342,25
Natūralus pomidorų padažas	5P	30	2,7	0,6	0,69	18,6
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			16,87	16,5	37,06	360,85
Iš viso (dienos davinio):			76,09	66,81	205,01	1706,23

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė
R. Rimkevičienė

3 savaitė
Penktadienis

Direktorė
Lijana Godraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų košė (tausojantis)	K-8	200	7,32	7,58	29,65	210,1
Uogienė		35	0,15	0	26,11	98,7
Duona su sviestu ir dešra		45/5/40	6,55	13,25	24,75	237,55
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			13,88	20,83	80,51	546,35

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	S-3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Ryžių troškiny su Jautiena (tausojantis)	AM-6	100/60	22,19	12,62	26,0	306,28
Kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	27S	80	1,04	6,07	2,34	64,75
Pomidoras		40	0,32	0,08	0,92	4,4
Vaisiai*						
Iš viso:			28,13	24,33	57,81	560,12

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruasanas su karamele		80	6,7	19,0	38,0	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):			55,51	69,16	186,12	1580,47

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė

