

**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

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	
Penkių javų košė(augai)	K-8.1	200	5,55	5,34	35,30	202,36
Traputis su sviest. dešra		10/8/40	5,01	14,78	8,58	185,38
Pienas 2,5		200	6,8	5,0	9,8	112
		Iš viso:	17,36	25,12	53,58	499,74

**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	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausoįantis, 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 (tausoįantis)	1	100/60	29,81	22,61	10,09	357,69
Virtos perlinės kruopos (tausoįantis, 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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu	66	230	17,28	15,78	50,86	417,95
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
		Iš viso:	17,28	15,78	50,86	417,95

**Vakariėnė 18:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis, griet.	2	200/50	16,29	33,06	34,68	500,53
Kefyras		200	16,8	5	9,8	120
		Iš viso:	33,09	38,06	44,48	620,53
		<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>108,04</b>	<b>197,31</b>	<b>219,29</b>	<b>2298,61</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė 

Direktorius pavaduotoja  
Roma Rimkevičienė  


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	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėliu sriuba	N5	150	4,64	4,45	13,30	111,78
Vištienos kotletas(tausojantis)	A-2	100	25,63	39,08	4,29	542,76
Virtos bulvės	G-1	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Aisbergo salotos	GS-8	70	0,68	3,06	2,22	36,52
Duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Vaisiai*						
Iš viso:			36,05	47,36	56,07	869,46

**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	S-16	200	4,29	7,69	14,17	142,96
Duona su sviestu ir ferm.sūriu		40/6/2 5	8,25	12,59	17,67	224,09
Iš viso:			12,54	20,28	31,84	367,05

**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	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
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>77,16</b>	<b>120,19</b>	<b>152,63</b>	<b>2057,86</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktoniaus pavaduotoja  
Roma Rimkevičienė

1 savaitė  
Trečiadienis**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
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
Vaisiai*						
Iš viso:			35,91	22,87	66,71	606,51

**Pavakariai 15:45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananų ir obuolių sklindžiai	M-11.1	150	11,71	15,26	42,66	342,96
Trintos braškės		30	0,26	0,1	5,86	23,08
Eko pienas		100	3,40	2,5	4,9	56,00
Iš viso:			15,37	17,86	53,42	422,04

**Vakarienė 18:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su mėsa		180/50	19,75	12,24	37,74	338,04
Agurkas, pomidoras		40/30	0,9	0,2	3,21	13,5
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,65	12,44	40,95	351,54
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>91,94</b>	<b>77,46</b>	<b>235,94</b>	<b>1972,37</b>

\* 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 Godžaitienė

**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 apkepas (tausojantis)	A-11	100	14,75	9,86	11,47	192,27
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:			29,66	29,94	70,86	745,61

**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	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
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>74,64</b>	<b>90,62</b>	<b>231,8</b>	<b>2100,89</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irina Godžiauskienė

Direktorius pavaduotoja  
Roma Rimkevičienė

1 savaitė  
Penktadienis

Direktorė  
Irina Godliauskienė  


**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-12	230	7,9	8,23	33,84	233,76
Traputis su tep sūriu	7	10/25	3,84	5,49	9,7	102,15
Bananą ir braškių deser	2.2/P	170	1,64	0,36	29,10	125,60
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			13,38	14,08	72,64	461,51

**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	
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 troškinys 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.	Išeiga	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
Pienas		136	4,42	3,25	9,62	72,8
Iš viso:			14,32	6,55	41,68	324,8
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61,27</b>	<b>41,37</b>	<b>180,49</b>	<b>1361,46</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direkoriaus 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	
Manų kr. košė(tausojoj.)	K-6	230	7,9	8,11	35,36	250,24
Jogurtas 1,5	Š-1	200	8,28	9,9	26,22	220,35
Trapatys su tep.sūriu	Š-8	10/20	9,14	6,64	8,22	127,7
Iš viso:			25,32	24,65	69,8	598,29

**Pietūs 12:00 val./13:00 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		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Kiaulienos maltinis(taus)	A-2	100	16,57	4,92	4,15	166,87
Bulvių košė (tausojoj.)	GS1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
Raug.kopūstų salotos	GS13	90	0,7	7,98	25,04	83,80
Sviesti ir grietinės padažas	3	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Vaisiai*						
Iš viso:			28,42	42,66	80,02	758,42

**Pavakariai 15:45 val.**


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklindžiai	VP-3	140	18,25	19,75	30,7	372,25
Arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,25	19,75	30,7	372,25

**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	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
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>91,22</b>	<b>103,09</b>	<b>243,23</b>	<b>2201,91</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irina Godžiauskienė



2 savaitė  
Antradienis

Direktorė  
Irina Godliauskienė

**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
Virti griekiai(tausoj)	GS-7	100	6,3	1,56	34,66	174,5
Kopūstų salotos su agurkais(augalinis)	GS-18	100	1,16	7,16	5,9	85,72
Agurkai		50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vaisiai*		200	1,52	0,6	27,88	112,0
Iš viso:			42,12	34,14	108,42	940,25

**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:			16,78	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	
Kiaulienos maltinis(taus)	A-2	100	16,57	4,92	4,15	166,87
Virtos bulvės(augalinis)	GS-2	100	2,06	0,11	18,85	83,33
Kefyras		200	7,0	5,0	9,8	120,0
Iš viso:			25,63	10,03	32,8	370,2
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>100,38</b>	<b>74,63</b>	<b>258,88</b>	<b>2064,60</b>

\* 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 maltinis (tausoj)	A-7	120	30,2	7,74	4,38	207,59
Makaronai (tausojantis)	GS27	115	29,51	7,47	36,02	204,52
Sviesto ir griet.padažas	3	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Aisbergo salotos(augal)	GS-8	70	0,68	3,06	2,22	36,52
Vaisiai*		200	1,52	0,6	27,88	112,0
Iš viso:			67,26	33,24	97,29	823,92

**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
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>123,45</b>	<b>98,22</b>	<b>255,02</b>	<b>2236,6</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja  
Roma Rimkevičienė

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Direktorė  
Irina Godliauskienė  


**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raug.kopūstų sriuba (taus	9	150	1,27	4,91	7,44	76,94
Kepta lašiša(tausoj)	A-4	90	21,90	18,96	0,18	258,18
Bulvės virtos (tausojančios, augalinis)	GS2	100	2,06	0,11	18,85	83,43
Burokėlių salotos(augal.)	GS5	70	1,72	5,58	7,55	78,38
Pomidorai		26	0,2	0,04	0,08	3,4
Vaisiai*		200	1,52	0,6	27,88	112,0
Iš viso:			28,67	30,2	61,98	612,33

**Pavakariai 15:45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Pienas		140	4,76	3,5	6,86	78,4
uogienė		30	0,15	0,06	17,55	71,4
Iš viso:			12,60	15,54	85,84	423,08


**Vakarienė 18:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrele	92	120	13,77	22,84	7,56	290,25
Agurkai		40	0,32	0,08	0,93	4,4
Sūrio lazdelė Pik-nik		40	10,24	8,16	1,6	128,6
duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Iš viso:			27,29	31,72	27,21	516,45
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>85,52</b>	<b>92,58</b>	<b>245,14</b>	<b>2020,57</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direkoriaus pavaduotoja  
Roma Rimkevičienė  


2 savaitė  
Penktadienis

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)	K10	230	7,18	8,11	36,24	239,04
Uogienė	19P	50	0,06	0	14,18	135,0
Balta duona su sviestu ir sūriu		40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Varškės sūris su medumi	Š-1	30/10	5,49	6,6	9,31	118,50
Iš viso:			20,98	27,3	77,4	716,63

**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	
Trintų daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	150	1,56	3,3	11,43	76,91
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
Vaisiai*		200	1,52	0,6	27,88	112,0
Iš viso:			42,64	30,27	67,75	798,65

**Pavakariai 15:45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>88,42</b>	<b>73,07</b>	<b>159,00</b>	<b>1816,78</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja  
Roma Rimkevičienė  


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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė(augal)	K5-1	250	5,55	3,28	33,96	181,92
Jogurtas 1,5	Š-1	200	8,28	9,9	26,22	220,35
Uogienė		35	0,11	0,00	26,11	98,7
Iš viso:			13,94	13,18	86,29	500,97

**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 (tausoį, augal)	S-8	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 (tausoįantis)	35A	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Virti ryžiai (tausoįantis)	GS-4	100	3,19	0,855	34,56	151,65
Aisbergo salotos(augal)	GS8	70	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Sviesto ir griet.padažas	3	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Vaisiai*		200	1,59	0,6	27,88	112,0
Iš viso:			37,4	35,22	107,6	870,2

**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
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>77,61</b>	<b>93,43</b>	<b>251,55</b>	<b>2107,98</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irena Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja  
Roma Rimkevičienė

3 savaitė  
Antradienis

**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	300	7,90	8,23	33,84	233,76
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D6	65/35	1,64	0,34	18,41	77,4
Duona su sviestu ir sūriu	3	45/6/40	6,55	14,07	24,76	244,99
Iš viso:			16,09	22,64	77,01	556,15

**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	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S-10	150	2,33	3,35	18,78	108,52
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	6A	100/100	29,40	19,47	10,03	313,49
Virtos bulvės (tausojantis)	GS-2	100	2,06	0,11	18,85	83,33
Pomidorų ir agurkų salotos	GS-28	100	0,86	4,18	4,08	48,76
Vaisiai*		200	1,52	0,6	27,88	112,00
Iš viso:			39,13	28,35	96,74	759,3

**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	134,12
Iš viso:			11,29	15,16	48,75	367,83

**Vakarienė 18:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su troškinta kiauliena	A-17,1	180/50	19,75	12,24	37,74	338,04
Agurkas		50	0,4	0,08	1,64	6,8
Sūrio lazdelė		20	5,12	4,08	0,8	64,3
Iš viso:			25,27	16,04	40,18	409,14
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>91,78</b>	<b>82,19</b>	<b>262,68</b>	<b>2092,42</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja  
Roma Rimkevičienė



3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	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 griekiai(tausoj)	GS-7	100	6,94	1,71	38,12	191,95
Burokėlių salotos(augal)	GS-16	100	3,12	7,66	13,33	122,43
Vaisiai*						
Iš viso:			39,33	34,19	86,98	811,83

## Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Grietinė		30	0,72	9,00	0,93	87,9
Iš viso:			17,11	27,47	35,81	457,35

## Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su vištiena	A-15	80/160	27,75	10,79	34,84	336,91
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,15	10,89	35,99	342,41
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>118,43</b>	<b>109,63</b>	<b>192,71</b>	<b>2210,74</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja  
Roma Rimkevičienė

3 savaitė  
 Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žal žirnelių sriuba(taus)	S18-1	150	2,68	3,19	11,69	75,22
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Kepta lašiša(tauso)	A-4	90	21,90	18,96	0,18	258,18
Virtos bulvės(augal)	GS-2	100	2,06	0,11	18,85	83,33
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 (augal)	DS-24	80	0,74	5,45	6,49	70,21
Iš viso:			32,76	29,15	85,41	706,14

**Pavakariai 15:45 val.**

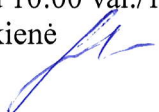
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba	S-14	180	5,26	5,10	17,80	136,92
Sausainiai Ežiukas		50	4,95	6,8		
Traputis su tep.sūriu	8	10/25	3,84	5,49	9,70	117,2
Iš viso:			14,05	17,39	63,05	464,57

**Vakarienė 18:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
Sūrio lazdelė		20	5,12	4,08	0,8	64,30
Iš viso:			23,57	20,01	58,76	515,27
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>95,97</b>	<b>84,66</b>	<b>271,12</b>	<b>2202,79</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irena Godliauskienė



 Direktorius pavaduotoja  
 Roma Rimkevičienė  


3 savaitė  
Penktadienis

Direktorė  
Irina Godliauskienė

**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
Varškės sūris su medumi	Š-1	30/10	5,49	6,6	9,31	118,50
Traputis su tep.sūriu		10/25	9,14	6,64	8,22	127,70
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			29,60	34,47	24,86	634,04

**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 (tauso)	S3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Ryžių troškinytis su jautiena ir daržovėmis (tausojantis)	AM-6	120/80	25,26	9,02	26,00	287,20
Raug.kopūstų salotos (augalinis)	GS-21	90	0,70	7,98	25,04	83,80
Pomidoras	S36	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vaisiai*						
Iš viso:			30,94	22,66	80,74	561,19

**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
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>74,04</b>	<b>81,13</b>	<b>153,4</b>	<b>1669,23</b>

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

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja  
Roma Rimkevičienė