


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

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų košė(augal)	K-8.1	180	5	4,21	31,77	176,82
Ryžių traputis su sviestu ir dešra		10/8/40	5,01	14,78	8,58	185,38
Pienas 2,5		190	6,8	5	9,8	112
Iš viso:			16,81	23,99	50,15	474,2

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 kiauliena taus	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	
Makaronai su sūriu	66	230	17,28	15,78	50,86	417,95
Arbata		200	0	0	0	0
Iš viso:			11,28	15,78	50,86	417,95

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis, grietienė	2	150/57	12,51	28,54	26,4	412,02
Kefyras		200	6,8	5	9,8	120
Iš viso:			19,31	33,54	36,2	568,22
Iš viso (dienos davinio):			78,3	93,68	204,29	2116,66

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktoriaus 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	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
Aisbergo salotos	GS-8	70	0,68	3,06	2,22	36,52
Vaisiai*						
Iš viso:			27,93	13,95	53,14	447,92


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	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	150	8,17	29,13	8,26	315,84
Agurkas		50	0,4	0,1	1,16	8,45
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			8,57	29,23	9,42	324,29
Iš viso (dienos davinio):			64,55	75,66	137,88	1478,99

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

 Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė
 

 Direktoriaus pavaduotoja
 Roma Rimkevičienė


1 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
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
Vaisiai*						
Iš viso:			28,23	16,65	38,26	480,53

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
Trintos braškės		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Eko pienas		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			15,37	17,86	53,42	422,04

Vakariinė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su mėsa	A17-1	145/30	13,53	9,11	30,17	255,09
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:			14,43	9,32	33,38	268,59
Iš viso (dienos davinio):			73,91	62,84	171,82	1594,85

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė

Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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 apkepas	A-11	80	11,71	7,28	8,61	145,23
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	564,11

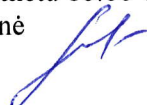
Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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	1801,79

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val
Parengė vyr.virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



1 savaitė
Penktadienis

Direktorė
Irena Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-12	200	7,04	7,09	29,79	204,78
Traputis su tep sūriu	7	10/25	3,84	5,49	9,7	102,15
Bananą ir braškių deser	2.2/P	145	1,34	0,31	25,02	107,9
Arbata (nesaldinta)	G1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,22	12,89	64,51	414,83

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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
Pienas		136	4,42	3,25	9,62	72,8
Iš viso:			14,32	6,55	41,68	324,8
Iš viso (dienos davinio):			53,34	38,25	163,55	813,15

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irena Godliauskienė



Direktoriaus pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



2 savaitė
Pirmadienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tauso.)	K-6	200	7,04	6,98	31,12	219,20
Jogurtas 1,5		200	8,28	9,9	26,22	220,35
Traputis su tep sūriu	Š8	10/20	9,14	6,64	8,22	127,7
		Iš viso:	24,46	23,52	65,56	567,25

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
Kiaulienos maltinis(taus.)	A-2	80	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
Sviesto ir grietinės padažas	3	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Vaisiai*						
		Iš viso:	22,94	34,11	42,42	592,86

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	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):	79,78	89,36	183,93	1878,82

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



2 savaitė
Antradienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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
Virti griekiai(tausoj.)	GS-7	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Kopūstų salotos su agurkais	GS-18	100	1,16	7,16	5,9	85,72
Agurkai		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai*						
Iš viso:			27,91	24,66	56,96	614,82

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis(taus)	A-2	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Virtos bulvės(augal,tausoj.)	GS-2	100	2,06	0,11	18,85	83,33
Kefyras		200	7,0	5,0	9,8	120,0
Iš viso:			22,54	9,09	31,09	337,54
Iš viso (dienos davinio):			81,88	62,59	184,16	1616,6

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godžauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



2 savaitė
Trečiadienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausoj)	S-6	150	5,28	2,87	18,09	106,16
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištienos maltinis(tausoj)	A-7	80	20,53	5,2	3,23	141,51
Makaronai (tausojantis)	GS27	80	4,52	2,8	25,06	124,6
Sviesto ir griet.padažas	3	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Aisbergo salotos(augalin)	GS-8	70	0,68	3,06	2,22	36,52
Vaisiai*						
Iš viso:			34,32	25,08	66,17	599,51

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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):			84,55	76,37	184,85	1816,43

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



2 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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	70	16,93	15,56	0,18	207,68
Bulvės virtos (tausojantis, augalinis)	GS-2	100	2,06	0,11	18,85	83,43
Burokėlių salotos(augal.)	GS-11	70	1,72	5,58	7,55	78,38
Pomidorai		40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vaisiai*		200	0,8	0,8	0,26	114,4
Iš viso:			23,18	27,04	35,92	567,63

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	3,50	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrele	92	100	11,46	19,02	6,25	241,58
Agurkai		40	0,32	0,08	0,93	4,4
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			11,78	19,1	7,18	245,98
Iš viso (dienos davinio):			63,97	75,67	195,52	1679,86

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė


2 savaitė
Penktadienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Balta duona su sviestu ir sūriu		40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Varškės sūris su medumi	Š-1	45/15	8,23	9,9	13,97	177,75
Iš viso:			23,01	29,47	106,52	709,94

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
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
Vaisiai*						
Iš viso:			25,11	18,58	50,48	461,13

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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):			72,92	63,55	170,85	1472,57

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



3 savaitė
Pirmadienis

Direktorė
Lijana Girdytienė


Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr.košė(augalin)	K5-1	200	4,58	2,8	29,10	155,73
Jogurtas 1,5		200	6,43	7,7	17,67	165,21
Uogienė		35	0,11	0,00	26,11	98,7
		Iš viso:	11,12	10,5	72,88	419,64

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S-8	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 ryžiai (tausojantis)	GS-4	70	2,13	0,57	23,04	101,1
Aisbergo salotos(augal)	GS-8	70	0,68	3,06	2,22	36,52
Sviesto ir grietinės padažas	3	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vaisiai*		200	0,8	0,8	0,26	114,40
		Iš viso:	28,65	28,27	65,08	719,4

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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):	62,3	70,11	185,54	1698,61

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godlianskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė


3 savaitė
Antradienis

Direktorė
Lijana Čiulė


Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dr košė (tausoį)	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
Duona su sviestu ir sūriu	3	45/6/4 0	6,55	14,07	24,76	244,99
Iš viso:			15,23	21,5	72,96	527,17

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausoįantis, 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 (tausoįantis)	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	GS-28	100	0,86	4,18	4,08	48,76
Vaisiai*						
Iš viso:			30,67	28,02	64,54	571,13

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	S-12	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su troškinta kiauliena	A-17.1	145/30	13,53	9,11	30,17	255,09
Agurkas		50	0,4	0,08	1,64	6,8
Sūrio lazdelė		20	5,12	4,08	0,8	64,3
Iš viso:			19,05	13,27	32,61	326,19
Iš viso (dienos davinio):			76,24	77,95	218,86	1792,32

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė


3 savaitė
Trečiadienis

Direktorė
Irina Godliauskienė


Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-5	120	13,90	16,32	7,56	239,20
Žalių žirnelių ir agurkų salotos	Š2	70	2,24	0,47	6,09	28,17
Duona su sviestu ir sūriu	Š-4.1	45/7/30	10,73	16,3	20,02	277,68
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			26,87	33,09	33,67	545,05

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojojantis)	S-1	150	1,27	4,91	7,44	76,94
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 griekiai(taus)	GS-7	80	5,04	1,24	27,72	139,6
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:			29,17	23,65	69,47	621,03

Pavakariai 15:45 val.

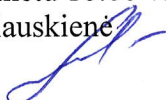
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklindžiai	20	150	16,39	18,47	34,88	369,45
Grietinė		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			17,11	27,47	35,81	457,35

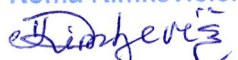
Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su vištiena(tausoj)	A-15	60/120	21,52	8,90	26,23	270,82
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,92	9,00	27,38	276,32
Iš viso (dienos davinio):			95,07	93,21	166,33	1899,75

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė


3 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Lijana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-11	200	6,53	4,59	36,28	212,88
Varškės desertas	D-4	100/30	15,23	9,47	10,01	182,55
Iš viso:			21,76	14,06	46,29	395,43

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žal žirnelių sriuba(taus)	S-18.1	150	2,68	3,19	11,69	75,22
Viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,2
Kepta lašiša(taus.)	A-4	70	16,93	15,56	0,18	207,68
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
Morkų salotos(augal)	DS-24	70	0,65	4,77	5,68	61,44
Vaisiai*						
Iš viso:			26,18	24,47	56,72	534,87

Pavakariai 15:45 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Traputis su tep.sūriu	8	10/25	3,84	5,49	9,7	102,15
Sausainiai Ežiukas		50	4,95	6,8	35,55	225,50
Iš viso:			14,05	17,39	63,05	464,57

Vakarienė 18:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu (tausojantis)	67A	150	12,96	11,83	38,15	313,46
Natūralus pomidorų padažas	5P	30	2,7	0,6	0,69	18,6
Sūrio lazdelė		20	5,12	4,08	0,8	64,3
Iš viso:			20,78	16,51	39,64	396
Iš viso (dienos davinio):			82,77	72,43	205,07	1790,87

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė



3 savaitė
Penktadienis

Direktorė
Ivana Giedraitienė



Pusryčiai 8:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų košė(tauso)j	K-8	200	7,32	7,58	29,65	210,1
Varškės sūris su medumi	Š-1	30/10	5,49	6,6	9,31	118,50
Traputis su tepam.sūriu		10/25	9,14	6,64	8,22	127,7
Arbata (nesaldinta)		200	0	0	0	0
Iš viso:			21,95	20,82	47,18	456,30

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tauso)jantis)	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 (tauso)jantis)	AM-6	100/60	18,92	6,97	22,17	228,07
Raug.kopūstų salotos (augalinis)	27S	80	0,63	7	1,81	73,57
Pomidoras		40	0,32	0,08	0,92	4,4
Vaisiai*						
Iš viso:			24,45	19,61	53,45	490,73

Pavakariai 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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):			59,90	64,43	148,43	1421,03

* Vaisiai valgomi atskiro maitinimo metu 10:00 val.

Parengė vyriausioji virėja Irina Godliauskienė



Direktorius pavaduotoja
Roma Rimkevičienė

