

KRETINGOS RAJONO DARBŲNŲ GIMNAZIJA

Laukžemės g. 9, Darbėnai, 97265 Kretingos r. sav.

TVIRTINU

Direktorė



Sonata Litvinienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi TA (G, P)*	2.4.2	150.00	6.03	2.21	32.36	173
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Duoniukai (G)*	15.3	15.00	1.26	0.36	12.3	57
Varškės (9%) užtepėlė (saldi) (P)*	10.3	15.00	1.64	2.54	1.42	35
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.97	9.24	46.12	304

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine 30% TA (P)*	1.1	150.00	2.45	3.56	26	146
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Kiaulienos kumpinės mėsos mažylių balandėliai TA (K)*	3.1	80.00	15.29	7.22	6.47	152
Virtos bulvės TA	9.1	70.00	1.43	0.07	13.07	59
Kopūstų salotos su morkomis ir al. aliejumi (augalinis)	13.8	70.00	0.99	2.23	4.25	41
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			21.99	13.47	65.77	472

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (G, K, P)*	7.1	100.00	6.46	6.14	26.92	189
Natūralaus jogurto padažas (P)*	4.9	20.00	0.95	0.51	0.91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			7.77	6.79	34.68	231
Iš viso dienos davinio :			38.73	29.5	146.57	1007

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė TA (K, P)*	8.1	60.00	6.65	6.14	1.51	88
Žalieji žirneliai	13.5	30.00	1.19	0.12	5.77	29
Šviesi duona (G)*	12.4	20.00	1.06	0.16	10.84	49
Plėšoma sūrio dešrelė (P)*	15.5	20.00	4.2	5.6	0.04	67
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			13.46	12.16	25.01	263

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba TA; A	1.4	150.00	2.31	4.21	10.45	89
Skrebučiai (G)*	15.2	10.00	1.76	4.3	10.35	87
Kalakutienos šlaunelių mėsos - grikių troškinyje TA	3.4	120.00	16.14	9.6	21.61	237
Agurkai (marinuoti)	13.22	70.00	8.18	15.3	65.74	433
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			28.39	33.41	108.15	847

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) (G, K, P)*	v2	120.00	13.22	10.6	16.45	214
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	10.00	0.08	0.05	2.26	10
Pienas 2,5% (P)*	14.7	140.00	4.76	3.5	6.86	78
Iš viso:			18.06	14.15	25.57	302
Iš viso dienos davinio:			59.91	59.72	158.73	1412

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



1 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė TA (G, P)*	2.3.2	150.00	5.81	2.16	27.27	152
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Natūralus jogurtas/jogurtas su priedais (2.5-3.5%) (P)*	15.18	125.00	3.43	3.25	8.04	75
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	14.3	150.00	0.04	0.02	0.46	2
Sezoniniai vaisiai		70.00	0.5	0.2	9.59	42
Iš viso:			9.82	9.76	45.4	309

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 30% TA (G, P)*	1.6	150.00	1.53	3.56	11.95	86
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Žuvies (riebios) filė kepsnelis TA (Ž)*	3.6	60.00	15.43	11.65	0	167
Bulvių košė TA (P)*	9.2	60.00	1.41	2.24	10.54	68
Burokėlių sal. su obuoliais ir al. aliejumi (augalinis)	13.15	30.00	0.47	0.95	24.41	108
Virtos/keptos daržovės	13.2	30.00	0	0	0	0
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			20.38	18.68	57.4	479

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) TA (G, K, P)*	5.2	100.00	14.05	7.35	22.52	212
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	10.00	0.08	0.05	2.26	10
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		60.00	0.43	0.17	8.22	36
Iš viso:			14.56	7.57	33	258
Iš viso dienos davinio :			44.76	36.01	135.8	1046

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



1 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė TA (G, P)*	2.2.2	150.00	5.99	2.15	26.27	148
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu (45-50%) ir pomidorų padažu (G, P)*	12.1	50.00	5.13	9.69	11.76	155
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.16	15.97	38.07	341

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine 30% TA (P)*	1.9	150.00	1.19	3.51	7.22	65
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa TA (K, P)*	3.9	150.00	13.16	4.8	25.12	196
Grietinė 30% (P)*	4.10	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Morkų lazdelės / tarkuotos morkos	13.17	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Iš viso:			20.31	16.66	44.51	409

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) pudingas TA (G, K, P)*	5.1	120.00	17.3	12.7	18.44	257
Jogurtas (padažas) (2.5-3.5%) (P)*	4.11	20.00	0.95	0.51	0.91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		80.00	0.58	0.22	10.96	48
Iš viso:			18.83	13.43	30.31	317
Iš viso dienos davinio :			50.3	46.06	112.89	1067

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė TA (P)*	2.5.2	150.00	5.52	2.01	29.5	158
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	10.00	0.08	0.05	2.26	10
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		70.00	0.5	0.2	9.59	42
Iš viso:			6.14	6.39	41.39	248

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba su grietine 30% TA (G, P)*	1.7	150.00	3.67	3.72	14.25	105
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Troškintas jautienos kumpinės mėsos maltinukas TA (K)*	3.8	60.00	14.77	8.29	5.05	154
Virti griekiai TA	9.9	60.00	3.17	0.78	17.47	90
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	13.16	60.00	0.71	3.73	4.67	55
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			24.15	16.91	57.42	478

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su pomidoru padažu TA; A (G)*	6.2	90.00	3.36	0.65	24.4	117
Agurkai (švieži)	13.18	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			8.91	4.55	37.69	227
Iš viso dienos davinio :			39.2	27.85	136.5	953

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė TA (G, P)*	2.6.2	150.00	5.56	2.9	20.38	130
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45-50%) (G, P)*	12.6	35.00	3.2	7.09	11.08	121
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.8	14.12	31.5	288

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta batatų ir morkų sriuba TA (P)*	1.24	100.00	1.15	6.47	7.19	92
Skrebučiai (G)*	15.2	7.00	1.23	3.01	7.25	61
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas TA (G, P)*	3.11	50.00	9.65	4.95	2.3	92
Bulvių košė TA (P)*	9.2	60.00	1.41	2.24	10.54	68
Kopūstų salotos su morkomis ir al. aliejumi (augalinis)	13.8	60.00	0.85	1.91	3.64	35
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		70.00	0.5	0.2	9.59	42
Iš viso:			14.79	18.78	40.51	390

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%) TA (G, K, P)*	5.3	100.00	17.08	10.8	18.26	239
Jogurtas (padažas) (2.5-3.5%) (P)*	4.11	20.00	0.95	0.51	0.91	12
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			18.39	11.45	26.02	281
Iš viso dienos davinio :			41.98	44.35	98.03	959

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė TA (P)*	2.1.2	150.00	6.55	2.74	26.7	158
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Plėšoma sūrio dešrelė (P)*	15.5	20.00	4.2	5.6	0.04	67
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			11.15	12.61	33.63	293

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su grietine 30% TA (P)*	1.8	150.00	4.15	3.68	16.72	117
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Jautienos ir kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas TA (G, K)*	3.7	60.00	11.47	6.27	3.82	118
Virtas perlinis kuskusas TA	9.7	60.00	3.15	0.43	19.05	93
Kopūstų salotos su agurkais ir al. aliejumi (augalinis)	13.12	30.00	0.41	0.96	1.43	16
Virtos/keptos daržovės	13.2	30.00	0	0	0	0
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			21.01	11.73	57	418

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai (G, K, P)*	7.4	100.00	6.84	9.39	26.06	216
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	20.00	0.17	0.1	4.51	20
Pienas 2,5% (P)*	14.7	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			12.11	13.24	37.92	319
Iš viso dienos davinio :			44.27	37.58	128.55	1030

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



2 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (45-50%) TA (G, K, P)*	8.2	80.00	9.8	11.63	3.82	159
Šviesi duona (G)*	12.4	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Agurkai (švieži)	13.18	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	14.3	150.00	0.04	0.02	0.46	2
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			12.04	12.08	26.94	265

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė su perlinėmis kruopomis ir grietine 30% TA (G, P)*	1.13	100.00	2.26	4.53	17.72	121
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Kalakutienos mėsos maltinukas TA (G, K, P)*	3.23	60.00	13.43	9.75	1.82	149
Virti ryžiai TA	9.5	60.00	2	0.09	17.44	79
Morkų salotos su al. aliejumi (augalinis)	13.11	60.00	0.58	3.71	5.01	56
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.81	18.36	52.49	454

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių košė TA (P)*	9.2	150.00	3.53	5.61	26.34	170
Grietinės ir sviesto padažas (G, P)*	4.2	20.00	0.29	3.79	0.78	38
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			9.21	13.26	39.95	316
Iš viso dienos davinio :			41.06	43.7	119.38	1035

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė TA (G, P)*	2.10.2	150.00	6.53	3.9	21.92	149
Duoniukai (G)*	15.3	10.00	0.84	0.24	8.2	38
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Varškės (9%) užtepėlė (saldi) (P)*	10.3	15.00	1.64	2.54	1.42	35
Kakava su pienu (2,5%) (saldinta) (P)*	14.4	150.00	2.71	2.03	7.76	60
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			12.12	12.98	46.19	350

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su grietine 30% TA (P)*	1.16	150.00	6.77	6.62	19.65	165
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Keptas žuvies (liesa) apkepas TA (G, K, Ž)*	3.13	60.00	12.37	6.33	7.36	136
Virtos bulvės TA	9.1	60.00	1.22	0.06	11.2	50
Burokėlių salotos	13.14	40.00	0.68	1.25	34.86	153
Pomidorai (švieži)	13.19	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.75	14.76	90.46	590

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) sriuba su makaronais TA (G, P)*	1.26	150.00	4.94	2.84	16.07	110
Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu (45-50%) ir pomidorų padažu (G, P)*	12.1	50.00	5.13	9.69	11.76	155
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			10.43	12.67	34.68	294
Iš viso dienos davinio :			46.3	40.41	171.33	1234

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė TA (G, P)*	2.4.3	150.00	6.03	2.21	28.92	160
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	20.00	0.17	0.1	4.51	20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		60.00	0.43	0.17	8.22	36
Iš viso:			6.67	6.61	41.69	253

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su grietine (30%) TA (P)*	1.17	150.00	1.36	3.47	35.8	180
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Vištienos mėsos maltinukas TA (G, K)*	3.16	60.00	14.33	5.35	2.26	115
Trošk. ryžių kruopos TA	9.4	60.00	1.88	1.6	16.14	86
Pomidorai (švieži)	13.19	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Agurkai (švieži)	13.18	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.65	10.82	66.62	442

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) spygliukai TA (G, K, P)*	5.4	90.00	11.63	6.45	23.07	197
Natūralaus jogurto padažas (P)*	4.9	20.00	0.95	0.51	0.91	12
Duoniukai (G)*	15.3	15.00	1.26	0.36	12.3	57
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			13.84	7.32	36.28	266
Iš viso dienos davinio :			40.16	24.75	144.59	962

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



3 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė TA (G, P)*	2.2.2	150.00	5.99	2.15	26.27	148
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45-50%) (G, P)*	12.6	46.00	4.21	9.32	14.56	159
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			10.53	15.71	46.35	369

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 30% TA (P)*	1.18.1	150.00	1.43	3.49	8.3	70
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas TA (G, K)*	3.18	60.00	13.94	6.1	3.49	125
Virti ryžiai TA	9.5	70.00	2.34	0.11	20.35	92
Troškinti šviežūs kopsūstai (augalinis) (G)*	13.20	70.00	1.52	1.98	9.31	61
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			21.54	12.1	57.2	424

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas TA (G, K, P)*	5.5	100.00	15.01	9.9	13.27	202
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	20.00	0.17	0.1	4.51	20
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		60.00	0.43	0.17	8.22	36
Iš viso:			15.61	10.17	26	258
Iš viso dienos davinio :			47.68	37.98	129.55	1051

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi TA (G, P)*	2.4.2	150.00	6.03	2.21	32.36	173
Kakava su pienu (2,5%) (saldinta) (P)*	14.4	150.00	2.71	2.03	7.76	60
Plėšoma sūrio dešrelė (P)*	15.5	20.00	4.2	5.6	0.04	67
Iš viso:			12.94	9.84	40.16	301

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su grietine (30%) TA (P)*	1.17	150.00	1.36	3.47	35.8	180
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Jautienos kumpinės mėsos befstrogenas TA (G, P)*	3.91	70.00	14.2	10.17	2.95	160
Virtos bulvės TA	9.1	60.00	1.22	0.06	11.2	50
Agurkai (švieži)	13.18	35.00	0.28	0.07	0.81	5
Pomidorai (švieži)	13.19	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			19.26	14.25	69.34	483

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) sriuba su makaronais TA (G, P)*	1.26	150.00	4.94	2.84	16.07	110
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45-50%) (G, P)*	12.6	40.00	3.66	8.1	12.66	138
Žolelių arbata (nesaldinta)	14.2	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		70.00	0.5	0.2	9.59	42
Iš viso:			9.1	11.14	38.32	290
Iš viso dienos davinio :			41.3	35.23	147.82	1074

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė TA (G, P)*	2.9.2	150.00	5.99	2.58	29.24	164
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu (45-50%) ir pomidorų padažu (G, P)*	12.1	50.00	5.13	9.69	11.76	155
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.16	16.4	41.04	356

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba TA; A	1.10	150.00	1.66	2.05	8.71	60
Ruginė duona (G)*	12.3	20.00	1.54	0.28	10.5	51
Plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa TA (P)*	3.3	120.00	11	8.99	17.68	196
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	13.23	40.00	1.05	2.05	36.67	169
Agurkai (marinuoti)	13.22	40.00	4.67	8.74	37.56	248
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		40.00	0.29	0.11	5.48	24
Iš viso:			20.21	22.22	116.6	747

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai (G, K, P)*	7.4	100.00	6.84	9.39	26.06	216
Trintų braškių padažas/uogienė	4.5	20.00	0.17	0.1	4.51	20
Pienas 2,5% (P)*	14.7	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Sezoniniai vaisiai		30.00	0.22	0.08	4.11	18
Iš viso:			10.63	12.07	39.58	309
Iš viso dienos davinio :			42	50.69	197.22	1413

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas TA (G, K, P)*	8.3	70.00	8.47	9.49	5.18	140
Duoniukai (G)*	15.3	10.00	0.84	0.24	8.2	38
Pomidorai (švieži)	13.19	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Agurkai (švieži)	13.18	10.00	0.08	0.02	0.23	1
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		80.00	0.58	0.22	10.96	48
Iš viso:			10.17	10.01	25.39	232

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba TA; A	1.22	100.00	0.83	3.42	7.24	63
Skrebučiai (G)*	15.2	10.00	1.76	4.3	10.35	87
Kalakutienos dešrelės TA; AP	3.22	70.00	12.6	3.5	0	82
Virti griekiai TA	9.9	65.00	3.44	0.85	18.92	97
Virtos/keptos daržovės	13.2	40.00	0	0	0	0
Morkų salotos su al. aliejumi (augalinis)	13.11	40.00	0.38	2.47	3.34	37
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.01	14.54	39.85	366

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos bulvytės, apkeptos konvekciniame krosnyje, pagardintos žalumynais TA; A	3.5.4	150.00	3.45	3.18	30.46	164
Agurkai (švieži)	13.18	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Kefyras 2.5% (P)*	14.5	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			9.31	7.17	45.81	285
Iš viso dienos davinio :			38.49	31.72	111.05	884

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė



3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė TA (P)*	2.1.2	150.00	6.55	2.74	26.7	158
Sviestas (82%) (P)*	4.8	5.00	0.04	4.13	0.04	37
Duoniukai (G)*	15.3	10.00	0.84	0.24	8.2	38
Tepamas lydytas sūris	10.4	20.00	2.4	4.27	1.2	53
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		30.00	0.22	0.08	4.11	18
Iš viso:			10.05	11.46	40.25	304

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorų sriuba su grietine 30% TA (P)*	1.27	150.00	1.43	4.59	10.84	90
Ruginė duona (G)*	12.3	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Žuvies (riebi, liesa) maltinukas TA (G, K, Ž)*	3.24	60.00	12.99	7.31	6.09	142
Virtos bulvės TA	9.1	60.00	1.22	0.06	11.2	50
Agurkai (marinuoti)	13.22	30.00	3.5	6.56	28.17	186
Burokėlių salotos	13.14	30.00	0.51	0.94	26.15	115
Vanduo	15.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			21.96	19.88	98.2	660

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) blynėliai (G, K, P)*	5.7	100.00	11.24	12.73	17.53	230
Trintų braškių padažas su bananais	4.6	25.00	0.26	0.11	3.91	18
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	14.1	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50.00	0.36	0.14	6.85	30
Iš viso:			11.86	12.98	28.29	277
Iš viso dienos davinio :			43.87	44.32	166.74	1241

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė

