

**ŠAKIŲ RAJONO PANEMUNIŲ MOKYKLA-  
DAUGIAFUNKCIS CENTRAS PLOKŠČIU  
SKYRIUS**

Mokyklos g. 4, 71483, Plokščiai

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS  
11+ m.**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Istaigos darbo laikas  
Nuo 7:00 iki 18:00 val.

1 savaitė - Pirmadienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	Sr22	150	1,49	6,16	10,73	104,35
Orkaitėje keptas maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	A35	150	22,56	16,20	13,64	295,90
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	100	4,50	2,08	27,33	145,84
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	3	70	0,30	0,30	9,10	40,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,48</b>	<b>27,67</b>	<b>68,74</b>	<b>649,56</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	200	24,01	13,38	40,60	380,25
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,69</b>	<b>15,38</b>	<b>41,44</b>	<b>404,25</b>

1 savaitė - Antradienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,4	72,75
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis)	A36	150	19,99	22,47	9,67	327,57
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,2	0,5	6	33,1
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	50	0,53	4,8	5,23	64,17
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	I13	70	0,3	0,3	9,1	40,0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,16</b>	<b>41,26</b>	<b>66,62</b>	<b>746,45</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% - bulvių kukulaičiai (tausojantis)	A48	200	10,64	5,37	57,71	316,51
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,3</b>	<b>7,4</b>	<b>58,6</b>	<b>340,5</b>

1 savaitė - Trečiadienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Avižinis varškės 9% apkepas su bananais (tausojantis)	A37	200	24,41	15,04	30,63	349,90
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	S16	60(40/ 20)	0,54	0,23	10,44	43,20
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P8	20-	0,90	0,50	0,90	11,90
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,21</b>	<b>25,59</b>	<b>66,11</b>	<b>604,07</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	50	1,36	2,59	6,56	48,08
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,79</b>	<b>26,92</b>	<b>30,17</b>	<b>457,95</b>

I savaitė - Ketvirtadienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr11/1	150	3,64	3,29	14,60	93,57
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kreminė vištiena su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	A38	200	32,69	19,80	5,71	377,90
Virtos bulvės (tausojantis)	G2	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S1	75	0,63	1,57	4,25	41,07
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Sezoniniai vaisiai		70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>41,88</b>	<b>31,51</b>	<b>64,03</b>	<b>749,88</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	A13	200	27,47	13,48	44,72	403,78
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,15</b>	<b>15,48</b>	<b>45,56</b>	<b>427,78</b>

1 savaitė - Penktadienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr17	150	2,95	2,12	9,56	69,10
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Riebios žuvies(lašišos-jūros lydekos) maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	A39	120(60/60)	17,22	25,60	6,31	324,47
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G16	100	4,76	3,28	23,22	181,11
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S28	100	1,20	9,20	10,56	122,00
Konservuoti žalieji žirneliai	S36	50	2,50	0,10	7,90	32,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/ nesaldinta arbata		150	0,04	0,02	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>30,45</b>	<b>40,94</b>	<b>75,18</b>	<b>811,72</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	A24	180	12,30	14,73	62,86	419,34
Jogurtinė grietinė 10%	P7	15	0,50	6,00	0,60	58,40
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>12,80</b>	<b>20,73</b>	<b>63,46</b>	<b>477,74</b>

2 savaitė - Pirmadienis

## Pietūs 10:30- 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3,59	3,26	14,37	94,77
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,00
Spelta duonelė	8	20	1,96	0,1	9,18	56,40
Konvekciniėje krosnyje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	A59	100	25,29	10,60	10,99	289,45
Virti makaronai (tausojantis)	G13	100	7,35	4,33	28,42	195,44
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,16	3,63	6,99	66,37
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0	1,4	7,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo/ Nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>40,5</b>	<b>28,22</b>	<b>81,05</b>	<b>807,43</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Kepti varškėčiai 9%	A15	200	34,35	25,80	33,14	498,92
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0,40	0,19	7,87	33,02
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>34,75</b>	<b>25,99</b>	<b>41,01</b>	<b>531,94</b>

2 savaitė - Antradienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr14	150	1,13	3,10	7,24	59,36
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Virti vištienos filė kukuliukai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (tausojantis)	A41	260(96/104/ 60)	24,30	11,83	27,16	308,75
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,34
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,48</b>	<b>25,18</b>	<b>58,65</b>	<b>570,49</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virti makaronai su kiauliena	A11	180	25,79	11,28	28,39	319,49
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,34
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,56</b>	<b>14,91</b>	<b>34,41</b>	<b>380,83</b>



2 savaitė - Trečiadienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	Sr1	150	1,15	3,18	5,42	52,11
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Spelta duonelė	8	20	1,96	0,10	9,18	56,40
Kepti varškėčiai 9% be cukraus ir be glitimo (tausojantis)	A42	250	44,39	31,32	23,63	549,90
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	60	0,40	0,19	7,87	33,02
Nesaldintas jogurtas 2,5%	P8	20	0,90	0,50	0,90	11,90
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>50,00</b>	<b>41,59</b>	<b>51,10</b>	<b>780,63</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	A66	200	14,95	17,75	43,09	391,91
Grietinė 30%	P7	20	5,00	6,00	0,60	58,00
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,65</b>	<b>24,05</b>	<b>47,19</b>	<b>469,21</b>

2 savaitė - Ketvirtadienis

## Pietūs 10:30 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85	58,3
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A51	160	29,11	13,35	8,70	272,94
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	105	1,36	9,76	4,17	107,31
Marinuotas agurkas	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40,0
<b>Iš viso:</b>			<b>37,29</b>	<b>103,47</b>	<b>68,36</b>	<b>737,37</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Vištienos šašlykas su marinuotais svogūnais (tausojantis)	A50	100	32,51	8,58	15,65	259,85
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	100	4,50	2,08	27,33	145,84
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais(augalinis)	S19	105	1,36	9,76	4,17	107,31
Marinuotas agurkas	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>38,57</b>	<b>20,92</b>	<b>51,05</b>	<b>534,00</b>

2 savaitė - Penktadienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,05	3,96	10,01	80,08
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	A7	100	3,63	15,36	17,66	276,64
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	100	3,72	6,36	20,14	148,37
Paprikų, morkų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,20
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,78	2,85	5,79	51,61
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,61</b>	<b>39,51</b>	<b>86,74</b>	<b>805,02</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	200	29,92	20,67	32,80	440,15
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,8	24,0
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>31,7</b>	<b>23,0</b>	<b>38,6</b>	<b>491,3</b>

3 savaitė - Pirmadienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,3
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	A45	100	17,09	14,92	0,02	202,72
Biri grikių košė (tausojantis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,75
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,2	0,50	6,00	33,10
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,55	4,92	3,24	57,90
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,87</b>	<b>31,65</b>	<b>72,95</b>	<b>682,54</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	200	24,01	13,38	40,60	380,25
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,69</b>	<b>15,38</b>	<b>41,44</b>	<b>404,25</b>

3 savaitė - Antradienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,50	3,14	9,62	69,80
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	120	20,39	12,67	13,18	245,12
Pieno 2,5% ir sviesto 82 % padažas	P11	20	0,46	1,12	1,45	17,61
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	S18	110	1,16	3,63	6,99	66,37
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	S6	50	0,53	4,80	5,23	64,17
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gér3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,07</b>	<b>35,72</b>	<b>71,79</b>	<b>711,93</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Kepti varškėčiai 9%	A15	200	34,35	25,80	33,14	498,92
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>35,03</b>	<b>27,80</b>	<b>33,98</b>	<b>522,92</b>

3 savaitė - Trečiadienis

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr19	150	1,37	3,16	10,81	74,01
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,0
Bulvių plokštainis su paukštiena	A6	200	22,76	26,78	36,94	473,81
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,00	0,93	87,9
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,40</b>	<b>39,64</b>	<b>74,03</b>	<b>753,0</b>

**Antrojo patiekalo pasirinkimai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	100	27,21	20,13	1,35	294,01
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S28	100	1,20	9,20	10,56	122,00
Konservuoti žalieji žirnėliai	S36	50	2,50	0,10	7,90	32,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>32,66</b>	<b>33,17</b>	<b>36,90</b>	<b>555,8</b>

3 savaitė - Ketvirtadienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Pieniška makaronų sriuba su kalafijorais (tausojantis)	Sr20	150	2,15	3,87	7,93	75,10
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	A23	200	30,95	20,03	27,04	403,93
Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S2	100	0,95	5,53	5,74	73,90
Marinuotas agurkas (augalinis)	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo/nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
<b>Iš viso:</b>			<b>36,03</b>	<b>30,55</b>	<b>62,24</b>	<b>656,97</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	300	36,13	24,21	72,86	649,22
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi	S20	60	0,40	0,19	7,87	33,02
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>36,53</b>	<b>24,40</b>	<b>80,73</b>	<b>682,24</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virtos dešrelės (tausojantis)	A21	150	5,39	21,29	0,70	215,28
Natūralus pomidorų padažas	P13	20	0,79	0,08	2,21	12,72
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	G20	120	2,75	7,43	23,06	170,04
Daržovių salotos su agurkais ir kininiu kopūstu (augalinis)	S4	60	0,85	4,77	2,23	52,23
Marinuotas agurkas (augalinis)	S31	50	0,20	0,50	3,90	21,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,98</b>	<b>34,07</b>	<b>32,10</b>	<b>471,27</b>

3 savaitė - Penktadienis

## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	Sr21	150	3,73	1,34	15,12	87,49
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Šilkiniai menkės kukuliai tepamo lydyto sūrio padaže (tausojantis)	A47	120(100/20)	19,50	11,39	8,93	212,95
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	G17	115	3,27	3,12	24,70	131,28
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,78	5,03	6,24	72,68
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	60	0,85	2,19	5,08	43,16
Vanduo/nesaldinta arbata	Gēr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
<b>Iš viso:</b>			<b>30,41</b>	<b>29,69</b>	<b>78,30</b>	<b>688,60</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	200	29,92	20,67	32,80	440,15
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>30,60</b>	<b>22,67</b>	<b>33,64</b>	<b>464,15</b>