

Šilutės Žibų pradinė mokykla, K. Kalinausko g.10, Šilutė, LT-99130

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(mokamo maitinimo)

6-10 m.
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Išstaigos darbo laikas:
7:30 - 16:00

**1 savaitē
pirmdienis**

Mokami pietūs 6-10

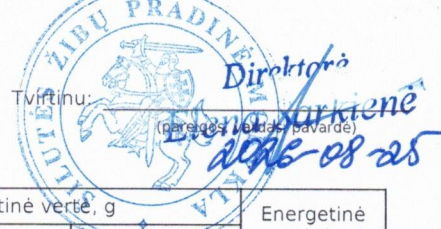


Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistīnē vērtē, g			Enerģētiskā vērtē, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandēnīai	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.11	150	1.48	3.11	10.05	70.74
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Keptas kiaulienos maltinukas (šnicelis) (su sprandine) (be morkų) (tausojantis)	I.14	75	12.81	23.43	7.43	291.72
Lietiniai su varške (tausojantis)	V.9	170	17.91	11.44	32.68	305.34
Kiaulienos guliašas (su sprandine) (tausojantis)	I.15	100	12.61	25.13	4.54	293.75
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	I.56	100	24.71	14.44	6.47	254.63
Makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	V.12	250	6.79	13.01	25.99	244.19
Grietinės padažas	X.9	20	0.37	2.60	1.04	29.02
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	70	1.73	3.40	11.94	85.31
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.5	80	1.94	3.37	21.42	123.75
Virti griķiai (augalinis) (tausojantis)	VI.7	75	5.69	4.39	31.28	187.36
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	120	3.11	0.15	28.29	126.94
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	50	0.50	3.03	2.15	38.03
Morkytės	VII.4	50	0.40	0.01	3.45	12.40
Obuoliai	Se-V1	60	0.25	0.25	7.81	34.50
Obulių-morkų sultys (natūralios)	IX.13	100	0.10	0.10	9.80	40.50

**1 savaitė
antradienis**

Mokami pietūs 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	II.2	150	2.00	4.83	9.29	88.23
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Ryžių-kiaulienos plovai (su sprandine) (tausojantis)	I.1	130	11.15	23.35	23.16	345.84
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	IV.4	150	23.62	18.74	21.22	347.94
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (sprandine) (tausojantis)	I.42	150	11.21	18.02	34.31	343.91
Pupelių - daržovių (bulvės, morkos, brokoliai) troškiny (augalinis) (tausojantis)	I.20	250	11.34	5.82	36.40	241.30
Grietinės padažas	X.9	30	0.55	3.90	1.55	43.52
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Burokėlių salotos	VII.30	50	0.57	2.55	3.40	38.77
Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1.17	0.12	5.67	25.05
Paprikų lazdelės (saldžioji paprika)	VII.45	40	0.56	0.16	3.60	18.08
Apelsinai	Se-V3	80	0.56	0.16	7.92	35.36
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15

**1 savaitē
trečdadienis**

Mokami pietūs 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.13	150	5.24	4.92	19.61	136.69
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis (tausojantis)	I.50	70	24.55	14.33	1.01	231.10
Lietiniai su mėsa (kiaulienos sprandinė) (tausojantis)	V.11	150	14.96	19.06	30.37	352.32
Kalakutienos - ryžių plovė (tausojantis)	I.9	200	20.87	10.55	25.20	277.69
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (augalinis) (tausojantis)	I.22	250	12.17	5.02	56.00	300.23
Grietinės padažas	X.9	30	0.55	3.90	1.55	43.52
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	80	2.07	0.10	18.86	84.63
Virti grikių (augalinis) (tausojantis)	VI.7	50	3.79	2.92	20.86	124.91
Birų perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.19	60	2.87	2.93	22.08	126.16
Morkų lazdelės	VII.12	50	0.40	0.01	3.45	12.40
Šviežias agurkas	VII.4	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Mandarinai	XII.1	80	0.56	0.24	7.44	34.16
Kefyras 2.5%	IX.7	100	3.40	2.50	4.90	55.70

1 savaitė
ketvirtadienis

Mokami pietūs 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	II.3	150	0.83	3.03	6.32	55.44
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Žuvies (šamo) maltinis (tausojantis)	I.102	75	16.49	6.36	12.96	174.96
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (su sprandine) (tausojantis)	V.4	150	9.53	25.64	18.31	341.24
Kepti varškėčiai (tausojantis)	IV.3	150	27.58	15.50	25.21	350.73
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis) (tausojantis)	I.21	300	13.68	6.72	38.64	263.27
Grietinės padažas	X.9	30	0.55	3.90	1.55	43.52
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	VI.7	60	4.54	3.51	25.02	149.89
Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	60	1.48	2.92	10.23	73.11
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.19	60	2.87	2.93	22.08	126.16
Morkų salotos su česnakais	VII.21	50	0.36	3.00	3.12	38.22
Ridikėliai	VII.26	40	0.44	0.04	1.56	8.36
Šviežias agurkas	VII.4	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Bananai	Se-V4	80	0.95	0.22	18.50	79.81
Vanduo su mėta	IX.8	200	0.00	0.00	0.01	0.04
Plėšomos sūrio lazdelės	XII.2	20	5.34	4.16	0.07	59.08

1 savaitė
penktadienis

Mokami pietūs 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	II.1	150	2.71	5.56	12.77	111.44
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	2.31	0.46	16.87	80.88
Keptas vištienos maltinukas (su šlaunelių mėsa) (tausojantis)	I.5	60	17.85	12.99	7.11	216.43
Varškės kukuliai (tausojantis)	IV.13	200	29.81	16.70	27.14	378.08
Vištienos filė karis (tausojantis)	I.115	130	22.09	20.68	2.06	282.76
Kalakutienos kepsnys (tausojantis)	I.58	120	32.36	7.69	5.62	221.14
Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių ir žirnių troškiny (augalinis) (tausojantis)	I.31	250	10.40	8.86	41.28	282.83
Grietinės padažas	X.9	30	0.55	3.90	1.55	43.52
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.5	60	1.45	2.53	16.07	92.81
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	VI.7	60	4.54	3.51	25.02	149.89
Kopūstų salotos su morkomis, porais ir alyvuogių aliejumi	VII.35	50	0.54	2.06	2.15	27.08
Paprikų lazdelės (saldžioji paprika)	VII.45	50	0.70	0.20	4.50	22.60
Šviežias agurkas	VII.4	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Kriaušės	Se-V2	60	0.36	0.30	12.48	54.06
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15

2 savaitė
pirmadienis

Mokami pietūs 6-10

Pietūs 10:35-12:00 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.7	150	0.97	3.06	6.76	55.82
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	I.44	130	25.62	11.24	6.24	227.44
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	150	25.42	17.40	24.55	356.28
Kalakutienos kepsnys (tausojantis)	I.58	120	32.36	7.69	5.62	221.14
Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis (tausojantis)	I.50	70	24.55	14.33	1.01	231.10
Veganiškas plovas (augalinis) (tausojantis)	I.65	180	15.50	16.10	35.61	346.89
Grietinės padažas	X.9	30	0.55	3.90	1.55	43.52
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Bulvių košė be pieno (augalinis) (tausojantis)	VI.13	80	2.07	0.09	18.85	84.58
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.5	60	1.45	2.53	16.07	92.81
Virti grikiiai (augalinis) (tausojantis)	VI.7	50	3.79	2.92	20.86	124.91
Konservuoti žirneliai	VII.15	40	1.56	0.16	7.56	33.40
Šviežias agurkas	VII.4	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Morkų lazdelės	VII.12	60	0.48	0.01	4.14	14.88
Obuoliai	Se-V1	100	0.42	0.42	13.01	57.50
Obulių-morkų sultys (natūralios)	IX.13	150	0.15	0.15	14.70	60.75

2 savaitė
antradienis

Mokami pietūs 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių sriuba su lęšių kruopomis (tausojantis) (augalinis)	II.28	150	3.73	3.16	12.56	93.20
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa	I.28	120	20.48	17.79	21.87	329.20
Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	V.14	120	7.85	13.22	35.87	293.93
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (su sprandine) (tausojantis)	V.4	150	9.53	25.64	18.31	341.24
Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių ir žirnių troškinys (augalinis) (tausojantis)	I.31	250	10.40	8.86	41.28	282.83
Grietinės padažas	X.9	20	0.37	2.60	1.04	29.02
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Marinuoti agurkai	322	50	0.10	0.05	0.75	3.85
Šviežias agurkas	VII.4	30	0.24	0.06	0.69	3.30
Paprikų lazdelės (saldžioji paprika)	VII.45	40	0.56	0.16	3.60	18.08
Plėšomos sūrio lazdelės	XII.2	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Apelsinai	Se-V3	80	0.56	0.16	7.92	35.36
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15

2 savaitė
trečiadienis

Mokami pietūs 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais (tausojantis)	II.14	150	7.97	4.99	2.70	88.02
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Troškintos vištienos kumpeliai (su šlaunelių mėsa) (tausojantis)	I.55	80	19.70	10.38	7.27	200.67
Troškinti kopūstai su kiauliena (su sprandine) (tausojantis)	I.23	180	10.25	21.71	4.53	253.52
Kepti varškėčiai (tausojantis)	IV.3	150	27.58	15.50	25.21	350.73
Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	I.47	120	16.98	12.20	15.30	235.89
Bulvių morkų ir žirnių troškinys (augalinis) (tausojantis)	I.22	250	12.17	5.02	56.00	300.23
Grietinės padažas	X.9	30	0.55	3.90	1.55	43.52
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.19	50	2.39	2.44	18.40	105.13
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	100	2.59	0.13	23.57	105.78
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	VI.7	50	3.79	2.92	20.86	124.91
Burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais	VII.5	60	1.81	4.93	6.33	76.78
Ridikėliai	VII.26	40	0.44	0.04	1.56	8.36
Pomidorai šviežūs	VII.6	50	0.50	0.10	2.06	8.50
Mandarinai	XII.1	80	0.56	0.24	7.44	34.16
Vanduo su mėta	IX.8	200	0.00	0.00	0.01	0.04

2 savaitė
ketvirtadienis

Mokami pietūs 6-10

Tvirtino:

(pareišk. vardas, pavardė)

Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	II.19	150	1.59	3.18	15.88	97.30
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Ryžių-kiaulienos plovė (su sprandine) (tausojantis)	I.1	120	10.31	21.55	21.38	319.25
Kiaulienos guliašas (su sprandine) (tausojantis)	I.15	80	10.07	20.09	3.63	235.01
Lietiniai su bananais (tausojantis)	V.10	200	9.01	6.63	48.72	290.60
Keptas kiaulienos maltinukas (šnicelis) (su sprandine) (be morkų) (tausojantis)	I.14	70	11.96	21.87	6.93	272.28
Orkaitėje keptas grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	I.66	180	7.82	7.99	44.97	283.01
Grietinės padažas	X.9	40	0.73	5.20	2.08	58.04
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.5	60	1.45	2.53	16.07	92.81
Virti grikių (augalinis) (tausojantis)	VI.7	50	3.79	2.92	20.86	124.91
Birų perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.19	50	2.39	2.44	18.40	105.13
Marinuoti agurkai	322	50	0.10	0.05	0.75	3.85
Ridikėliai	VII.26	40	0.44	0.04	1.56	8.36
Paprikų lazdelės (saldžioji paprika)	VII.45	50	0.70	0.20	4.50	22.60
Bananai	Se-V4	80	0.95	0.22	18.50	79.81
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15

2 savaitė
penktadienis

Mokami pietūs 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	II.6	150	1.30	4.29	10.27	84.46
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (be morkų) (tausojantis)	I.67	100	22.30	9.07	4.43	188.42
Varškės blynai	IV.11	120	14.81	14.45	36.07	333.64
Kalakutienos – ryžių plovos (tausojantis)	I.9	250	26.08	13.19	31.49	347.13
Makaronai su kiauliena (tausojantis)	V.8	200	17.98	9.05	43.83	327.31
Daržovių ir lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis)	I.21	300	13.68	6.72	38.64	263.27
Grietinės padažas	X.9	40	0.73	5.20	2.08	58.04
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Virtas kuskusas (augalinis) (tausojantis)	VI.22	60	4.68	1.98	26.28	141.66
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	VI.7	60	4.54	3.51	25.02	149.89
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.19	50	2.39	2.44	18.40	105.13
Kopūstų salotos su svogūnais ir morkomis	VII.22	50	0.47	3.06	2.07	35.29
Morkų lazdelės	VII.12	50	0.40	0.01	3.45	12.40
Pomidorai šviežūs	VII.6	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Kriaušės	Se-V2	100	0.60	0.50	20.80	90.10
Vanduo	IX.12	200	0.00	0.00	0.00	0.00

3 savaitė
pirmadienis

Mokami pietūs 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.5	150	3.24	3.44	25.95	146.93
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	I. 68	100	24.08	10.48	0.04	190.78
Vištienos guliašas (tausojantis)	I.44	80	17.89	13.07	4.10	205.05
Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis (tausojantis)	I.50	80	28.06	16.37	1.14	264.12
Varškės kukuliai (tausojantis)	IV.13	180	26.82	15.03	24.42	340.28
Daržovių ir lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis)	I.21	300	13.68	6.72	38.64	263.27
Grietinės padažas	X.9	40	0.73	5.20	2.08	58.04
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.5	60	1.45	2.53	16.07	92.81
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	VI.7	50	3.79	2.92	20.86	124.91
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.19	50	2.39	2.44	18.40	105.13
Ridikėlių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.40	50	0.41	5.07	1.33	51.80
Morkytės	VII.4	40	0.32	0.00	2.76	9.92
Konservuoti žirneliai	VII.15	40	1.56	0.16	7.56	33.40
Obuoliai	Se-V1	80	0.34	0.34	10.41	46.00
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0.05	0.01	0.69	3.09

**3 savaitė
antradienis**

Mokami pietūs 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.10	150	3.95	3.25	15.98	108.13
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Kepta lašiša (tausojantis)	I.25	70	16.11	15.44	0.80	206.64
Ryžių-kiaulienos plovos (su sprandine) (tausojantis)	I.1	120	10.31	21.55	21.38	319.25
Lietiniai su bananais (tausojantis)	V.10	200	9.01	6.63	48.72	290.60
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	IV.4	140	22.05	17.48	19.81	324.75
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (augalinis) (tausojantis)	I.22	250	12.17	5.02	56.00	300.23
Grietinės padažas	X.9	40	0.73	5.20	2.08	58.04
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.21	60	1.51	3.57	13.61	92.60
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.5	60	1.45	2.53	16.07	92.81
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	VI.7	50	3.79	2.92	20.86	124.91
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	50	0.73	2.31	5.01	43.65
Kopūstų salotos su agurkais, porais ir alyvuogių aliejumi	VII.36	40	0.43	1.66	1.44	20.74
Morkų lazdelės	VII.12	40	0.32	0.00	2.76	9.92
Apelsinai	Se-V3	100	0.70	0.20	9.90	44.20
Obuolių-morkų sultys (natūralios)	IX.13	100	0.10	0.10	9.80	40.50

3 savaitė
trečiadienis

Mokami pietūs 6-10

Tvirtinu:  **Elena Sarkienė**
(pareigos, vardas, pavardė)
2023-08-25

Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių sriuba su lęšių kruopomis (tausojantis) (augalinis)	II.28	150	3.73	3.16	12.56	93.20
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1.98	0.40	14.46	69.32
Virtos dešrelės su pomidorų padažu (tausojantis)	I.43	150	23.37	0.92	5.63	124.36
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (su sprandine) (tausojantis)	V.4	150	9.53	25.64	18.31	341.24
Kepti varškėčiai (tausojantis)	IV.3	150	27.58	15.50	25.21	350.73
Grietinės padažas	X.9	40	0.73	5.20	2.08	58.04
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	80	1.98	3.89	13.65	97.49
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.5	60	1.45	2.53	16.07	92.81
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.19	50	2.39	2.44	18.40	105.13
Burokėlių salotos	VII.30	50	0.57	2.55	3.40	38.77
Morkų lazdelės	VII.12	40	0.32	0.00	2.76	9.92
Paprikų lazdelės (saldžioji paprika)	VII.45	40	0.56	0.16	3.60	18.08
Mandarinai	XII.1	100	0.70	0.30	9.30	42.70
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15
Plėšomos sūrio lazdelės	XII.2	20	5.34	4.16	0.07	59.08

3 savaitė
ketvirtadienis

Mokami pietūs 6-10

Tvirtinu:  **Elena Sarkienė**
(pareigos, vardas, pavardė)
2025-08-25

Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	7.32	3.52	24.78	158.98
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	120	20.32	13.91	19.62	285.03
Netikras vištienos filė zuikis (tausojantis)	I.76	100	20.73	15.42	2.78	232.96
Kalakutienos – ryžių plovos (tausojantis)	I.9	200	20.87	10.55	25.20	277.69
Troškintos vištienos kumpeliai (su šlaunelių mėsa) (tausojantis)	I.55	80	19.70	10.38	7.27	200.67
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Grietinės padažas	X.9	40	0.73	5.20	2.08	58.04
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.5	60	1.45	2.53	16.07	92.81
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	VI.7	50	3.79	2.92	20.86	124.91
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.19	50	2.39	2.44	18.40	105.13
Šviežias agurkas	VII.4	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Morkytės	VII.4	50	0.40	0.01	3.45	12.40
Bananai	Se-V4	80	0.95	0.22	18.50	79.81
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0.05	0.01	0.69	3.09

**3 savaitė
penktadienis**

Mokami pietūs 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.4	150	7.39	3.41	23.51	143.30
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	I.56	80	19.77	11.55	5.16	203.71
Keptas kiaulienos maltinukas (šnicelis) (su sprandine) (be morkų) (tausojantis)	I.14	70	11.96	21.87	6.93	272.28
Balandėliai su mėsa (sprandine) (tausojantis)	I.29	150	9.17	18.32	7.36	225.63
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)	IV.20	150	17.75	10.70	24.59	265.67
Grietinės padažas	X.9	40	0.73	5.20	2.08	58.04
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Grietinės padažas su pomidorų padažu	X.20	40	0.74	4.40	3.19	55.32
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	80	2.07	0.10	18.86	84.63
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.5	60	1.45	2.53	16.07	92.81
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	VI.7	50	3.79	2.92	20.86	124.91
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.19	50	0.52	3.02	2.23	38.68
Morkų lazdelės	VII.12	60	0.48	0.01	4.14	14.88
Ridikėliai	VII.26	40	0.44	0.04	1.56	8.36
Kriaušės	Se-V2	80	0.48	0.40	16.64	72.08
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15