

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

**KLAIPĖDOS VARPO GIMNAZIJA
BUDELKIEMIO G. 7 KLAIPĖDA**

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

**15 DIENŲ PARDVIMINIŲ PATIEKALŲ
VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7,30 iki 15,30val.

Sveikos mitybos partneris



Ksenija Balkovskaja-Stecko

I savaitė	PIRMADIENIS	Pietus	Patiekalo maistinė vertė					
		Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
		Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24AT 1	250	2,64	2,13	13,33	83,16
		Vištienos kepsnys	SMP 10-5/ 201	100	27,58	5,86	5,64	168,55
		Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis)	10-5/111T4	200(80/120)	25,48	11,57	29,54	324,26
		Plikytų ryžių plovas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5,71	10,65	54,48	325,69
		Virti varškėčiai	7-3/60T 9	200	23.97	11.64	38.85	355,51
		Vištienos troškinys su daržovėm ir grietinėle(tausojantis)	SMP 10-5/111T 4-2	150	17,93	8,05	5,70	176,99
		Karštas garnyras pasirinktinai**(virti ryžiai, virti griekiai)		100				
		Sezoninės salotos pasirinktinai**		100				
		Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
		Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
		Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
		Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	50	0,52	6	0,56	58,8
		Šaldytos trintos uogos	18/19 3	50	0,27	0,12	2,91	13,8
		Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	50	0,34	2,4	0,38	24,7



I savaitė	ANTRADIENIS	Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
		Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	250	1,1	4,65	6,53	72,35
		Kiaulienos kepsnys		100				
		Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 2	110	11,48	19,77	5,54	247,23
		Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8,79	2,27	27,42	165,29
		Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/160T 2	110	21,875	14,673	19,956	310,39
		Lietiniai blyneliai su kiauliena	SMP -6-8/161T 3	200	14,54	6,53	50,13	317,34
		Karštas garnyras pasirinktinai**(virtos bulvės, virti ryžiai, virti griekiai)		100				
		Sezoninės salotos pasirinktinai**		100				
		Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
		Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
		Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	50	0,52	6	0,56	58,8
		Šaldytos trintos uogos	18/19 3	50	0,27	0,12	2,91	13,8
		Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000_	50	0,34	2,4	0,38	24,7

I savaitė	TREČIADIENIS	Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
		Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	250	1,26	2,61	10,05	68,7
		Vištienos karbonadas	SMP 10-5/ 120	100	23,6	5,66	4,3	151,33
		Kalakutienos guliašas(tausojantis)	SMP - 6-8/161T 4	160 (60/100)	19,382	6,398	12,185	183,848
		Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoniniu žolelių ir česnakų marinatu	10-5/-165T1	100	26,72	15,77	0,47	200,69
		Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T	90	6,71	5,26	19,51	155,68
		Mieliniai blynai	SMP - 7-8/ 200 12	200	15,04	21,08	81,4	577,9
		Karštas garnyras pasirinktinai**(virti ryžiai, virti griekiai)		100				
		Sezoninės salotos pasirinktinai**		100				
		Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
		Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
		Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	50	0,52	6	0,56	58,8
		Šaldytos trintos uogos	18/19 3	50	0,27	0,12	2,91	13,8
		Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000_	50	0,34	2,4	0,38	24,7
		Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,2	0	1,2	6

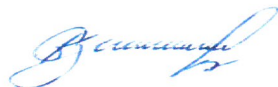


I savaitė	KETVIRTADIENIS	Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
		Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	250	4,6	2,37	19,1	116,14
		Kiaulienos šnicelis	SMP 34/54	100	19,57	8,80	8,72	192,39
		Kiaulienos nugarinės kepsnys	SMP 64/34	100	29,36	4,86	5,34	198,55
		Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuju padažu	12-8/3T 3	90/20	16,73	11,44	9,59	224,7
		Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86
		Bulvių plokštainis	4-8/170 4	170/25	8,29	6,25	36,95	237,2
		Karštas garnyras pasirinktinai**(viso grūdo makaronai, virti ryžiai, virti griekiai)		100				
		Sezoninės salotos pasirinktinai**		100				
		Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
		Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
		Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	50	0,52	6	0,56	58,8
		Šaldytos trintos uogos	18/19 3	50	0,27	0,12	2,91	13,8
		Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000 _	50	0,34	2,4	0,38	24,7
		Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0	0	1	4

I savaitė	PENKTADIENIS	Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
		Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	250	1,41	3,14	10,51	76,06
		Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T4	110	17,06	0,75	5,53	159,06
		Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	260	6,50	5,41	37,91	227,60
		Lašišos - menkės garinukas(tausojantis)	9-7/144T 4	110	20,52	0,37	0,02	85,49
		Lietiniai su varške ir špinatais	SMP 22/21	200	10,32	10,85	23,90	235,97
		Daržovių ir perlinių kruopų rizito(tausojantis)(augalinis)	4-8/160T 4	180	20,71	13,49	42,02	372,28
		Varškės apkepas	SMP 1319	150/20/30	18,17	18,95	10,58	303,35
		Karštas garnyras pasirinktinai** (virtos bulgur kruopos, virti ryžiai, virti griekiai)		100				
		Sezoninės salotos pasirinktinai**		100				
		Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
		Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
		Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	50	0,52	6	0,56	58,8
		Šaldytos trintos uogos	18/19 3	50	0,27	0,12	2,91	13,8
		Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,4	0	1,4	8
		Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000_	50	0,34	2,4	0,38	24,7

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko



Direktore
Vilma Bridikienė
V. Bridikienė

II savaitė	PIRMADIENIS	Pietus	Patiekalo maistinė vertė					
		Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
		SRIUBOS						
		Kreminė daržovių sriuba(tausojantis)	1-3/87T 10	150	2,71	8,46	7,65	106,98
		KARŠTI PATIEKALAI						
		Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 3	130(102/28)	20,96	11,71	3,92	259,66
		Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-5/104AT1	130	12,75	5,87	33,11	236,42
		Vištienos kepsnys	SMP 10-5/ 201	100	27,58	5,86	5,64	168,55
		Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės pjausnys su avižų sėlenomis (tausojantis)	10-8/164T 1	100	25,79	2,48	9,63	164,00
		Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T 3	110	20,7	6,93	13,94	201,01
		Varškės (9%) apkepamas (tausojantis)	7-8/169 T 9	200	30,08	17,11	41,57	420,63
		KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**						
		Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32
		Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60
		SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**						
		Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76
		Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12
		Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04
		Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48
		Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82
		Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41
		Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03
		Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02
		Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58
		Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96
		VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI						
		Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00
		Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
		Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00
		Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00
		Sviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0,84	27,48	1,09	255,22
		Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90
		Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40		
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00		
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00		

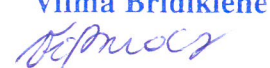
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko



Direktorė
Vilma Bridikienė


Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
SRIUBOS						
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150	4,33	1,86	18,60	108,43
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	110	26,11	12,19	9,10	249,32
Kepti orkaitėje avinžirnių paprūtėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9,65	6,08	25,66	196,17
Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	10-8/186T	100	17,27	22,71	8,86	311,73
Garuose troškintas naminis kiaulienos maltinukas (tausojantis)	SMP 410	100	17,38	10,60	9,14	236,67
Kepti su garais jautienos kukuliai su brokoliais (tausojantis)	12-7/143T 1	100	15,86	2,79	1,49	94,53
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T 4	120	24,72	11,01	7,08	223,59
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**						
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2,18	3,72	15,98	107,34
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32
Virti grikių (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**						
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI						
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00
Sviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0,84	27,48	1,09	255,22
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

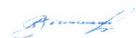
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
SRIUBOS						
Perlinių kruopų sriuba augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	1,28	3,20	10,61	76,41
KARŠTI PATIEKALAI						
Troškintas vištienos šlaunelių mesos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22,80	3,94	7,69	157,52
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13,37	9,46	18,91	188,41
Vištienos karbonadas	SMP 10-5/ 120	100	23,6	5,66	4,30	151,33
Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) ir ciberžole (tausojantis)	10-5/116T 2	200	31,56	8,1	17,56	269,41
Orkaitėje keptas vištienos šnicelis (tausojantis)	10-7/146T 3	110	21,64	5,69	17,9	209,55
Keptas orkaitėje vištienos kepsnys su pomidorais ir sūriu (45%) (tausojantis)	10-8/182T	120	29,36	13,72	1,72	247,10
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	200	13,16	22,6	40,51	440,41
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su bananais (tausojantis)	6-8/165T	200	13,16	17,42	51,30	366,35
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**						
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32
Virti grikių (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**						
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI						
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90
Plenas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.



Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
SRIUBOS						
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	10-8/185T	100	20,93	11,83	8,86	228,43
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29,5	16,05	28,92	378,57
Daržovių (žali žirnėliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	240	9,02	12,02	38,2	297,22
Kepta orkaitėje lazanija su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/5 T	200	18,04	17,86	30,38	354,21
Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	10-8/186T	100	17,27	22,71	8,86	311,73
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**						
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**						
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12
Virtų burokėlių salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48
Morkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI						
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,90	0,10	12,00	47,00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00
Maltos kiaulienos padažas	14-6/121	50	10,63	3,51	2,75	85,14
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko



Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
SRIUBOS						
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150	3,02	4,92	15,97	120,34
KARŠTI PATIEKALAI						
Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	110	22,30	11,30	5,80	223,21
Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3,55	4,07	22,00	144,57
Keptas orkaitėje natūralus žuvies (lydeka) pjautu (tausojantis)	9-8/163T 1	100	17,53	4,61	1,82	118,88
Varškės (9%) apkepamas (tausojantis)	7-8/169 T 9	200	30,08	17,11	41,57	420,63
Makaronai su kietuoju sūriu (tausojantis)	6-5/101T 6	200	10,97	12,001	45,253	332,907
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**						
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1,73	1,77	12,36	72,32
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**						
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI						
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parangė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko



Pirmoje savaitėje yra cepelinai

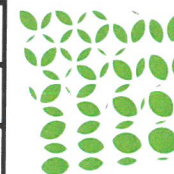
III savaitė	PIRMADIENIS	Pietus	Patiekalo maistinė vertė					
		Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
		Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	250	4,33	1,86	18,6	108,43
		Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T3	110	20,7	6,93	13,94	201,01
		Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 3	110	7,33	6,14	18,48	159,43
		Vištienos kepsnys su sūriu	SMP 205/5	100	27,58	5,86	5,64	198,02
		Vištienos kukulis su morkom(tausojantis)	10-7/143T 3	100	21,53	3,54	4,62	136,63
		Orkaitėje keptas varškėtis (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81
		Karštas garnyras pasirinktinai**(virti griekiai, virti ryžiai)		100				
		Sezoninės salotos pasirinktinai**		100				
		Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
		Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
		Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	50	0,52	6	0,56	58,8
		Šaldytos trintos uogos	18/19 3	50	0,27	0,12	2,91	13,8
		Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000_	50	0,34	2,4	0,38	24,7
		Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,4	0	1,4	8



III savaitė	ANTRADIENIS	Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
		Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT2	250	1,56	3,19	6,64	62,24
		Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23,04	13,33	6,12	236,7
		Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2,94	7,85	13,02	134,59
		Kiaulienos sprandinės kepsnys	SMP 4/47	100	29,36	4,86	5,34	198,55
		Troškinti kiaulienos kukuliai su daržovėmis(tausojantis)	SMP - 6-8/161T 4	200	19,382	6,398	12,185	183,848
		Mieliniai blynai	SMP - 7-8/ 200 12	200	15,04	21,08	81,4	577,9
		Karštas garnyras pasirinktinai**(virtos bulgur kruopos, virti griekiai, virti ryžiai)		100				
		Sezoninės salotos pasirinktinai**		100				
		Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
		Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
		Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	50	0,52	6	0,56	58,8
		Šaldytos trintos uogos	18/19 3	50	0,27	0,12	2,91	13,8
		Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000_	50	0,34	2,4	0,38	24,7
		Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0	0	1	4

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

III savaitė	TREČIADIENIS	Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
		Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT 2	250	1,29	1,52	7,88	50,35
		traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T2	120	29,44	3,60	11,07	195,28
		Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis(augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	160	3,79	6,61	15,01	134,70
		Kiaulienos guliašas(tausojantis)	SMP - 6-8/161T 4	150	16,65	7,58	56,55	298,22
		Kiaulienos nugarinės kepsnys		100				
		Bulviniai blynai	SMP 4-8/202 2	180	6,17	14,27	40,05	304,7
		Virti varškėčiai	7-3/60T 9	200	23.97	11.64	38.85	355,51
		Karštas garnyras pasirinktinai**(virti griekiai, virti ryžiai)		100				
		Sezoninės salotos pasirinktinai**		100				
		Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
		Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
		Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	50	0,52	6	0,56	58,8
		Šaldytos trintos uogos	18/19 3	50	0,27	0,12	2,91	13,8
		Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0	0	1	4



Sveikos
mitybos
partneris

III savaitė	KETVIRTADIENIS	Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
		Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis)	1-3/25AT 1	250	4,01	6,6	32,26	204,56
		Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22)	7-8/170T	160	21,55	22,01	24,08	382,20
		Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8,99	4,31	22,78	159,04
		Vištienos karbonadas	SMP 10-5/ 120	100	23,6	5,66	4,3	151,33
		Orkaitėje keptas vištienos maltinukas(tausojantis)	10-7/143T 3	100	23.81	9.29	5.23	199.77
		Orkaitėje keptas žemaičių blynas su vištienos šlaunelių mėsa (110/40)	5-8/162 3	150	14,4	11,56	30,57	334,06
		Karštas garnyras pasirinktinai**(virti viso grūdo makaronai, virti ryžiai, virti griekiai)		100				
		Sezoninės salotos pasirinktinai**		100				
		Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
		Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
		Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	50	0,52	6	0,56	58,8
		Šaldytos trintos uogos	18/19 3	50	0,27	0,12	2,91	13,8
		Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,2	0	1,2	6
		Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	50	0,34	2,4	0,38	24,7

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė
Vilma Bridikienė

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	250	1,46	2,32	11,25	71,57
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	110	24,48	6,01	7,57	184,86
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9,40	10,97	24,41	283,24
Žuvies kepsnys	11-5/101T 5	110 gr.	17,37	4,84	42,18	316,43
Lietiniai su obuoliais	3-6/120 7	60/40	13,10	18,16	57,25	444,86
Varškės apkepas	SMP 1319	150/20/30	18,17	18,95	10,58	303,35
Karštas garnyras pasirinktinai** (orkaitėje keptos bulvės su apelsinu sultymis, virti)		100				
Sezoninės salotos pasirinktinai**		100				
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	50	0,52	6	0,56	58,8
Šaldytos trintos uogos	18/19 3	50	0,27	0,12	2,91	13,8
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	50	0,34	2,4	0,38	24,7
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,4	0	1,4	8

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko



Sveikos
mitybos
partneris