

3 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Omletas (A-1;3;7)	IKI11A	70	6,21	6,92	4,51	105,01
Batonas (A-1)	IVN7C	30	2,82	0,84	19,02	90,42
Burokėliai su užpilu (augalinis)	GSA84J	160	2,47	8,16	16,35	135,70
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0	0	0,00	0,00
Viso			11,50	15,92	39,88	331,12

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI25A	150	1,16	1,46	7,91	48,55
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137B	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virtos vištienos maltinis (tausojantis) (A-1;3;7)	AKM33C	70	11,85	8,44	8,66	156,03
Perlinių kruopų garnyras (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6C	100	3,18	3,34	24,36	133,38
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35A	90	1,21	4,67	6,00	64,28
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3C	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso			19,02	18,45	67,79	492,08

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI25A	150	1,16	1,46	7,91	48,55
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137B	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Daržovių ir žirnių miltų paplotėliai (augalinis) (A-1)	ADR362B	200	6,16	10,62	45,34	286,88
Daržovių padažas (A-1)	PAD129B	20	0,33	1,52	2,70	24,46
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35D	50	0,67	2,60	3,33	35,71
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3B	150	4,35	3,75	6,00	78,00
Obuoliai (augalinis)	IVN3C	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso			14,29	20,47	86,15	563,44

Pietūs 3 variantas

Direktorius

Vaidas Dranseika

Mitybos sk. vadovė
Vilija Katkuviene

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI25A	150	1,16	1,46	7,91	48,55
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137B	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Lietiniai blynėliai su varškės 9% įdaru (A-1;3;7)	AML10Q	160/0	13,28	12,31	36,38	307,22
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	0,48	6,00	0,62	58,80
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3B	150	0,60	0,60	19,50	79,50
Viso			16,82	20,58	74,87	541,52

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI25A	150	1,16	1,46	7,91	48,55
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137C	25	1,62	0,27	13,08	59,30
Kepta vištienos filė (A-1;3)	AKM256E	70	16,93	9,58	2,56	130,48
Perlinių kruopų garnyras (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6C	100	3,18	3,34	24,36	133,38
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35B	100	1,34	5,19	6,66	71,42
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3C	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso			24,55	20,16	64,98	485,54

Direktorius
Vaidas Dranseika



Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė



3 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI25A	150	1,16	1,46	7,91	48,55
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Virtos vištienos maltinis (tausojantis) (A-1;3;7)	AKM33B	80	13,55	9,65	9,90	178,32
Perlinių kruopų garnyras (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6D	120	3,81	4,01	29,24	160,06
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35B	100	1,34	5,19	6,66	71,42
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			22,21	21,04	82,40	582,51

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI25A	150	1,16	1,46	7,91	48,55
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Daržovių ir žirnių miltų paplotėliai (augalinis) (A-1)	ADR362A	220	6,77	11,68	49,88	315,57
Daržovių padažas (A-1)	PAD129B	20	0,33	1,52	2,70	24,46
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35H	60	0,81	3,11	4,00	42,85
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			17,22	23,49	101,18	659,59

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI25A	150	1,16	1,46	7,91	48,55
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Lietiniai blynėliai su varškės 9% įdaru (A-1;3;7)	AML10F	200/0	16,60	15,38	45,47	384,03
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	0,48	6,00	0,62	58,80
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0

Direktorius

Vaidas Dranseika

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

Puslapis 27

Obuoliai (augalinis)	IVN3J	190	0,76	0,76	24,70	100,70
Viso			20,95	23,93	94,40	663,25

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI25A	150	1,16	1,46	7,91	48,55
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Kepta vištienos filė (A-1;3)	AKM256B	80	19,34	10,95	2,93	149,12
Perlinių kruopų garnyras (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6D	120	3,81	4,01	29,24	160,06
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35C	110	1,48	5,71	7,33	78,57
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			28,79	22,96	81,33	584,18

Direktorius
Vaidas Dranseika

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

VALGIARAŠTIS

3 savaitė ketvirtadienis

SRIUBA	Rp.Nr.	Išėiga gr.	Energ.vertė, kcal	Kaina, EUR
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojoantis) (A-1)	SRI25A	150	48,550	0,09 €
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440	0,01 €
ANTRIEJI PATIEKALAI				
	Rp.Nr.	Išėiga gr.	Energ.vertė, kcal	Kaina, EUR
Virtos vištienos maltinis (tausojoantis) (A-1;3;7)	AKM33B	80	176,110	0,34 €
Daržovių kotletai su žirnių miltais (augalinis) (A-1)	ADR362A	220	315,570	0,40 €
Kepta vištienos filė (A-1;3)	AKM256C	80	149,120	0,38 €
Lietiniai blynėliai su varškės 9% įdaru (A-1;3;7)	AML10F	200	384,030	0,48 €
PADAŽAS				
	Rp.Nr.	Išėiga gr.	Energ.vertė, kcal	Kaina, EUR
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890	0,01 €
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800	0,04 €
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460	0,01 €
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120	0,04 €
GARNYRAS				
	Rp.Nr.	Išėiga gr.	Energ.vertė, kcal	Kaina, EUR
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojoantis) (A-1)	GGA6B	100	133,380	0,07 €
Biri sorų kruopų košė (augalinis)(tausojoantis)	GGA175A	100	151,910	0,07 €
SALOTOS				
	Rp.Nr.	Išėiga gr.	Energ.vertė, kcal	Kaina, EUR
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35D	50	35,710	0,06 €
Švieži agurkai (augalinis)	GSA2D	50	5,500	0,09 €
Troškintos daržovės (asorti) (augalinis) (tausojoantis)	ADR53B	50	14,26	0,06 €
GĖRIMAS				
	Rp.Nr.	Išėiga gr.	Energ.vertė, kcal	Kaina, EUR
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000	0,02 €
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000	0,16 €
VAISIAI				
	Rp.Nr.	Išėiga gr.	Energ.vertė, kcal	Kaina, EUR
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	53,000	0,15 €
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	43,000	0,15 €

Užpildė

(pareigos, v.pavardė, parašas)

 Direktorius
Vaidas Dranseika



 Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

