

PATVIRTINTA

Veprių pagrindinės mokyklos
 direktoriaus 2018 m. balandžio 9 d.
 įsakymu Nr. V-37

**UKMERGĖS R. VEPRIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS
 15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS (PUSRYČIŲ IR PIETŲ)
 11 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS MOKINIŲ GRUPEI (5-10 KL.)**

1 savaitė, 1 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Sausi pusryčiai su pienu 2,5%	26Š	200	10,20	5,50	46,35	276,00
Iš viso			10,20	5,50	46,35	276,00

**Pietūs
 1 variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
"Svetainės" kotletas (malta kiauliena)	20A	120	27,93	22,00	7,85	339,67
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Troškintos daržovės (asorti)	12Gar	100	2,96	3,76	6,78	73,23
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			40,03	32,47	103,72	841,95

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba	5Sr	250/10	2,00	8,24	8,30	106,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
"Svetainės" kotletas(malta kiauliena)	20A	90	20,95	16,50	5,85	254,75
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Troškintos daržovės (asorti)	12Gar	100	2,96	3,76	6,78	73,23
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			37,25	35,55	113,14	893,61

1 savaitė, 2 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Grūdėta varškė 7%		200	24,00	14,00	5,40	243,60
Erškėtrožių arbata	2G	200			9,98	39,50
Iš viso			24,00	14,00	15,38	283,10

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Karališki balandėliai (malta kalakutiėna, ryžiai, kopūstai)	63A	200	40,84	18,53	12,63	374,36
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	40	0,95	6,95	3,80	81,14
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Agurkai	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			47,93	30,70	90,74	799,43

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Karališki balandėliai (malta kalakutiėna, ryžiai, kopūstai)	63A	150	29,88	17,81	9,02	312,37
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Agurkai	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			44,84	34,01	113,09	899,64

1 savaitė, 3 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Sumuštinis su varškės 13% sūriu, grūdinė šviesi duona	4Š	40/20/10	10,76	15,02	24,49	269,15
Mėtų arbata	1G	200			9,98	39,50
Iš viso			10,76	15,02	34,47	308,65

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Žuvies šnicelis	43A	100	19,62	16,60	8,47	259,21
Grietinės (30%) padažas	1P	30	0,53	5,76	1,59	60,29
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	17S	100	2,56	14,13	12,54	173,37
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			27,86	37,82	97,27	802,47

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pieniška daržovių sriuba	24Sr	250	7,10	7,90	22,36	175,40
Žuvies šnicelis	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Grietinės (30%) padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Burokėlių salotos su ž. žirneliais	17S	100	2,56	14,13	12,54	173,37
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			28,85	39,60	107,55	851,26

1 savaitė, 4 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Užkandėlė "Gildija"(virti kiaušiniai)	17Š	100/10	10,45	20,96	4,16	243,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Čiobrelių arbata	1G	200			9,98	39,50
Iš viso			11,93	21,28	22,67	326,44

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kepti varškėčiai (9%) (kvietiniai miltai speltu)	83A	200	34,22	28,10	39,24	544,55
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			38,43	33,99	131,68	962,21

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	11Sr	250/10	2,89	8,27	18,95	156,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepti varškėčiai (9%) (kvietiniai miltai speltu)	83A	150	25,66	21,08	29,43	408,41
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	20	0,28	3,06	7,95	59,11
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			33,35	33,73	131,44	940,06

1 savaitė, 5 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Virtinukai su varške (9%) (kvietiniai miltai speltu)	79A	100	12,21	5,54	27,21	205,83
Grietinė(30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Melisos arbata su citrina	2G	200	0,00	0,00	10,62	41,67
Iš viso			12,69	11,54	38,45	306,10

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Paukštienos file	31A	100	24,52	14,46	7,17	255,52
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	100	5,73	4,52	22,07	158,96
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	100	1,11	9,17	4,61	98,66
Uogų kompotas(šviežios, šaldytos)	14G	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			34,82	29,59	109,10	813,49

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Paukštienos file	31A	75	18,39	10,85	5,38	191,64
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	75	4,30	3,41	16,56	119,22
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	100	1,11	9,17	4,61	98,66
Uogų kompotas(šviežios, šaldytos)	14G	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			30,45	33,06	115,01	847,78

2 savaitė, 1 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Trinta varškė 9 %		100	16,00	9,00	3,50	159,00
Šaldytos uogos arba šviežios		20	0,18	0,08	1,94	9,20
Nesaldytas jogurtas		60	4,70	2,50	4,50	59,30
Medus		30			24,00	96,00
Melisos arbata	1G	200			9,98	39,50
Iš viso			20,88	11,58	43,92	363,00

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Paukštienos guliašas	1A	100/60	34,00	14,37	7,09	290,21
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Daržovių salotos su paprikomis	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			40,59	33,08	85,06	766,58

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštienos guliašas	1A	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Daržovių salotos su paprikomis	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			37,76	36,25	101,98	846,90

2 savaitė, 2 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Trinta varškė 9 %		100	16,00	9,00	3,50	159,00
Šaldytos uogos arba šviežios		20	0,18	0,08	1,94	9,20
Nesaldytas jogurtas		60	4,70	2,50	4,50	59,30
Medus		30			24,00	96,00
Melisos arbata	1G	200			9,98	39,50
Viso			20,88	11,58	43,92	363,00

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Paukštienos guliašas	1A	100/60	34,00	14,37	7,09	290,21
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Daržovių salotos su paprikomis	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Viso			40,59	33,08	85,06	766,58

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštienos guliašas	1A	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Daržovių salotos su paprikomis	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			37,76	36,25	101,98	846,90

2 savaitė, 3 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Virti makaronai pilno grūdo	65A	150/20	8,60	8,02	33,12	249,60
Pomidorų padažas	5P	20	0,78	0,10	4,74	22,00
Iš viso			9,38	8,12	37,86	271,60

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Žuvies kepsnys(lašiša)	39A	100	22,48	25,18	4,50	332,64
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Morkų salotos su žaliais žirneliais	13S	100	3,06	8,47	12,68	123,14
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			31,19	39,56	100,65	838,63

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių) sriuba su bulvėmis	16Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepsnys(lašiša)	39A	75	16,86	18,88	3,38	249,00
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų salotos su žaliais žirneliais	13S	100	3,06	8,47	12,68	123,14
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			29,07	36,42	104,57	817,13

2 savaitė, 4 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Apkeptas sumuštinis su sūriu (40%)	10Š	40/20	10,76	15,02	24,49	269,15
Ramunėlių arbata	1G	200			9,98	39,50
Iš viso			10,76	15,02	34,47	308,65

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Varškės (9%) apkepas su razinomis	85A	150	29,68	17,87	39,78	438,68
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	40	0,55	6,12	15,90	118,22
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			34,03	25,29	136,20	885,90

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės (9%) apkepas su razinomis	85A	150	22,26	13,40	29,83	329,01
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	40	0,55	6,12	15,90	118,22
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			31,27	29,40	143,54	939,19

2 savaitė, 5 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Omletas	89A	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Žali žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Erškėtrožių arbata	1G	200			9,98	39,50
Iš viso			13,60	15,48	31,90	310,50

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kiaulienos kepinukai	9A	100	15,82	37,65	11,18	444,10
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75	4,55	4,05	24,95	152,16
Salierų salotos su agurkais	60S	100	3,80	8,58	4,68	106,11
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			26,50	51,21	82,69	872,54

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	22Sr	250/10	2,26	8,39	15,29	137,15
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos kepinukai	9A	75	11,86	28,23	8,38	333,08
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Salierų salotos su agurkais	60S	50	1,90	4,29	2,34	53,06
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			24,34	45,22	101,58	880,98

3 savaitė, 1 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė	104A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Pienas (2,5%)	1G	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso			12,68	10,90	33,80	287,50

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	100	5,73	4,52	22,07	158,96
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51S	100	2,67	6,67	5,54	83,05
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			33,36	32,00	116,60	876,80

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9Sr	250/10/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Virti makaronai pilno grūdo	8Gar	75	4,30	3,41	16,56	119,22
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51S	100	2,67	6,67	5,54	83,05
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			30,86	35,58	120,01	906,87

3 savaitė, 2 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sumuštinis su varškės 13% sūriu, grūdinė šviesi duona	4Š	40/20/10	10,76	15,02	24,49	269,15
Vaisinė arbata	1G	200			9,98	39,50
Iš viso			10,76	15,02	34,47	308,65

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žuvies kepinukai	42A	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
"Pikantiškos" burokelių salotos	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			25,31	28,27	112,44	770,20

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių- perlinių kruopų sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepinukai	42A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
"Pikantiškos" burokelių salotos	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			28,08	27,73	128,32	833,80

3 savaitė, 3 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti obuoliai įdaryti varške(9%)	11Š	100	6,46	4,05	23,00	150,63
Kakava su pienu(2,5%)	5G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Iš viso			10,70	7,40	42,21	268,74

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kalakutienos plovos	3A	100/100	29,56	21,82	28,81	420,95
Burokėlių salotos su agurkais	18S	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			34,92	33,14	91,96	769,04

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba	12Sr	250/10	2,59	8,19	15,79	140,20
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos plovos	3A	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Burokėlių salotos su agurkais	18S	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			33,08	36,51	117,61	890,08

3 savaitė, 4 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Grūdėta varškė 7%		200	24,00	14,00	5,40	243,60
Aviečių arbata su medumi	1G	200			10,21	40,50
Iš viso			24,00	14,00	15,61	284,10

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulvių plokštainis su paukštienos file	46A	200	21,99	21,51	36,56	424,17
Grietinė 30%	14P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			26,04	34,74	93,62	767,54

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Špinatų sriuba su bulvėmis	10SR	250/10/10	3,92	9,42	15,88	158,62
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Bulvių plokštainis su paukštienos file	46A	150	16,49	16,13	27,42	318,13
Grietinė 30%	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			27,18	36,42	117,11	876,90

3 savaitė, 5 diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Apkepti makaronai su varške(9%)	14A	100	10,35	8,65	17,22	192,73
Grietinė (30%)		15	0,36	4,50	0,47	43,96
Erškėtrožių arbata su citrina	2G	200			10,62	41,67
Iš viso			10,71	13,15	28,31	278,36

Pietūs 1 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptos paukštienos šlaunelės	32A	100	24,12	19,18	0,68	271,77
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	1,13	5,45	3,65	96,46
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso			35,10	31,41	118,12	900,11

2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	8Sr	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Keptos paukštienos šlaunelės	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75	4,55	4,11	24,95	152,16
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	1,13	5,45	3,65	96,46
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			31,73	33,71	126,08	942,14