

Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio gimnazija

Tilto g. 32, Grinkiškis, Radviliškio r. sav.

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

_____ - _____ m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Tiršta grikių kruopų košė | 97A | 200.00 | 9.70 | 4.05 | 39.55 | 233 |
| Sviesto - jogurtinės grietinės padažas | 5P-1 | 20.00 | 0.48 | 8.05 | 0.59 | 77 |
| Traputis | 8Š-1 | 10.00 | 0.84 | 0.24 | 8.20 | 38 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 11.03 | 12.34 | 48.35 | 349 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (su grietine) | 7S | 100.00 | 0.98 | 3.30 | 5.37 | 55 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Apkepti natūralūs kotletai su sūriu | 23A | 75.00 | 21.31 | 15.41 | 1.83 | 231 |
| Virtos bulvės | 1Gar | 50.00 | 1.03 | 0.06 | 9.42 | 42 |
| Kopūstų salotos | 1S | 50.00 | 0.77 | 4.96 | 3.29 | 61 |
| Šviežūs agurkai | 36S | 50.00 | 0.40 | 0.10 | 1.15 | 7 |
| Vanduo su citrina | 15G | 200.00 | 0.05 | 0.03 | 0.64 | 3 |
| Obuoliai | 8A | 50.00 | 0.20 | 0.20 | 6.50 | 29 |
| Iš viso: | | | 26.22 | 24.38 | 36.73 | 471 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Miltinukai | 71A | 150.00 | 8.54 | 4.38 | 48.86 | 269 |
| Grietinė 30 proc. (padažui) | 17P1 | 20.00 | 0.48 | 6.00 | 0.62 | 58 |
| Kefyras 2,5 proc. | 6 | 150.00 | 4.20 | 3.75 | 6.15 | 75 |
| Iš viso: | | | 13.22 | 14.13 | 55.63 | 403 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 50.47 | 50.85 | 140.71 | 1222 |

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Miežinių dribsnių košė | 111A | 200.00 | 7.84 | 7.51 | 33.54 | 233 |
| Banų desertas su jogurtu | 3D | 200.00 | 4.37 | 1.49 | 41.93 | 199 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 12.22 | 9.00 | 75.48 | 432 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba su bulvėmis, grietinė 30 proc. | 17S | 100.00 | 2.43 | 3.36 | 9.49 | 78 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Kepta paukštienos file | 30A | 75.00 | 18.26 | 5.24 | 6.19 | 145 |
| Biri ryžių kruopų košė | 5G | 50.00 | 1.67 | 2.08 | 14.42 | 83 |
| Morkų salotos su česnakais | 11S | 50.00 | 0.54 | 4.82 | 4.58 | 64 |
| Šv. pomidorai | 37S | 50.00 | 0.50 | 0.10 | 2.05 | 11 |
| Geriamas vanduo | 15G-0 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 |
| Kriaušės | 8D | 100.00 | 0.40 | 13.00 | 0.40 | 120 |
| Iš viso: | | | 25.28 | 28.92 | 45.66 | 544 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Varškės ir ryžių apkepas | 87A | 150.00 | 21.71 | 17.78 | 17.44 | 317 |
| Jogurtinė grietinė 10 proc. | 17P-1 | 20.00 | 0.68 | 2.00 | 0.84 | 24 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 22.40 | 19.78 | 18.29 | 341 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 59.90 | 57.70 | 139.43 | 1317 |

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Tiršta manų kruopų košė | 95K | 200.00 | 7.97 | 7.07 | 29.62 | 214 |
| Smulkinti bananai su trintomis uogomis | 6D | 100.00 | 1.64 | 0.34 | 18.42 | 83 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 9.62 | 7.41 | 48.05 | 297 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Špinatų sriuba su grietine | 11Sr | 100.00 | 1.57 | 3.78 | 6.35 | 66 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Maltas jautienos kepsnys | 21A | 75.00 | 4.05 | 13.83 | 0.85 | 144 |
| Biri perlinių kruopų košė | 6Gar | 50.00 | 1.62 | 2.30 | 12.41 | 77 |
| Marinuoti agurkai | 38S | 50.00 | 0.15 | 0.10 | 1.15 | 6 |
| Šviežūs agurkai | 36S | 50.00 | 0.40 | 0.10 | 1.15 | 7 |
| Vanduo su citrina | 15G | 200.00 | 0.05 | 0.03 | 0.64 | 3 |
| Bananai | 7D | 100.00 | 2.03 | 0.31 | 23.11 | 103 |
| Iš viso: | | | 11.35 | 20.77 | 54.19 | 449 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kepti bulvinukai | 56A | 150.00 | 4.30 | 5.16 | 37.24 | 213 |
| Sviesto grietinės padažas | 5P | 20.00 | 0.36 | 10.52 | 0.45 | 98 |
| Pienas 2,5 proc. | 00 | 100.00 | 3.40 | 2.50 | 4.90 | 56 |
| Iš viso: | | | 8.06 | 18.18 | 42.59 | 366 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 29.03 | 46.36 | 144.83 | 1113 |

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis | 118A | 200.00 | 8.42 | 5.54 | 37.74 | 235 |
| Sviestas 82 proc. (padažui) | 18P | 5.00 | 0.04 | 4.13 | 0.04 | 37 |
| Sumuštinis su fermentiniu sūriu | 4Š | 35.00 | 6.97 | 10.90 | 7.34 | 155 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 15.44 | 20.57 | 45.13 | 427 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pieniška daržovių sriuba | 25Sr | 100.00 | 2.84 | 2.98 | 8.94 | 74 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Kiauliena su troškintais kopūstais | 6A | 75.00 | 9.20 | 17.67 | 3.14 | 208 |
| Virtos bulvės | 1Gar | 50.00 | 1.03 | 0.06 | 9.42 | 42 |
| Geriamas vanduo | 15G-0 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 |
| Apelsinai | 9D | 100.00 | 0.80 | 0.00 | 11.00 | 47 |
| Iš viso: | | | 15.35 | 21.03 | 41.03 | 415 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Grikių paplotėliai | 114A | 100.00 | 6.86 | 6.99 | 39.70 | 249 |
| Jogurtinė grietinė 10 proc. | 17P-1 | 20.00 | 0.68 | 2.00 | 0.84 | 24 |
| Uogų desertas su jogurtu | 2D | 200.00 | 2.58 | 1.64 | 20.50 | 107 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 10.13 | 10.63 | 61.05 | 380 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 40.92 | 52.23 | 147.21 | 1223 |

Direktorius/-ė

1 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Tiršta perlinių kruopų košė | 96K | 200.00 | 7.71 | 3.29 | 37.99 | 212 |
| Apkepti sumuštiniai su sūriu | 10Š | 50.00 | 11.14 | 17.18 | 13.10 | 252 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 18.86 | 20.47 | 51.10 | 464 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kruopų sriuba su bulvėmis (perlinės kr.) grietine | 15Sr-1 | 100.00 | 0.95 | 3.32 | 7.12 | 62 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Maltas žuvies kepsnys | 42A | 75.00 | 15.31 | 8.90 | 7.76 | 172 |
| Bulvių košė su pienu | 3Gar | 50.00 | 1.13 | 1.90 | 8.09 | 54 |
| Burokėlių salotos su žirneliais | 18S | 50.00 | 1.41 | 2.59 | 6.57 | 55 |
| Šv. pomidorai | 37S | 50.00 | 0.50 | 0.10 | 2.05 | 11 |
| Vanduo su citrina | 15G | 200.00 | 0.05 | 0.03 | 0.64 | 3 |
| Obuoliai | 8A | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57 |
| Iš viso: | | | 21.23 | 17.56 | 53.76 | 458 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Virtų bulvių - varškės kukuliai | 57A | 150.00 | 11.45 | 9.62 | 34.16 | 269 |
| Jogurtinė grietinė 10 proc. | 17P-1 | 20.00 | 0.68 | 2.00 | 0.84 | 24 |
| Kefyras 2,5 proc. | 6 | 150.00 | 4.20 | 3.75 | 6.15 | 75 |
| Iš viso: | | | 16.33 | 15.37 | 41.15 | 368 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 56.42 | 53.40 | 146.01 | 1290 |

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Tiršta ryžių dribsnių košė | 110A-1 | 200.00 | 7.21 | 7.36 | 39.93 | 255 |
| Sviestas 82 proc. (padažui) | 18P | 5.00 | 0.04 | 4.13 | 0.04 | 37 |
| Sumuštinis su virta dešra | 3Š | 40.00 | 2.73 | 3.12 | 10.70 | 82 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 9.99 | 14.61 | 50.68 | 374 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su žirneliais, grietine | 13Sr | 100.00 | 1.08 | 3.29 | 6.36 | 59 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Kiaulienos šnicelis | 2011/9 | 60.00 | 12.63 | 9.56 | 5.21 | 157 |
| Bulvių košė su pienu | 3Gar | 50.00 | 1.13 | 1.90 | 8.09 | 54 |
| Salotos su pekino kopūstais, pomidorais | 24S | 50.00 | 0.66 | 4.90 | 2.25 | 56 |
| Ridikėliai | 39s | 50.00 | 0.55 | 0.05 | 1.95 | 10 |
| Vanduo su apelsinu | 15Gr | 200.00 | 0.06 | 0.00 | 0.77 | 3 |
| Obuoliai | 8A | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57 |
| Iš viso: | | | 17.99 | 20.42 | 46.16 | 440 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Varškės spygliukai | 89A | 150.00 | 18.02 | 10.05 | 24.00 | 259 |
| Jogurtinė grietinė 10 proc. | 17P-1 | 20.00 | 0.68 | 2.00 | 0.84 | 24 |
| Pienas 2,5 proc. | 00 | 100.00 | 3.40 | 2.50 | 4.90 | 56 |
| Iš viso: | | | 22.10 | 14.55 | 29.74 | 338 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 50.08 | 49.58 | 126.58 | 1153 |

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Omletas | 91A | 120.00 | 11.66 | 15.51 | 6.36 | 212 |
| Šv. pomidorai | 37S | 50.00 | 0.50 | 0.10 | 2.05 | 11 |
| Ruginė duona | 1ŠL | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 13.65 | 15.93 | 16.95 | 266 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine | 1Sr | 100.00 | 1.02 | 3.28 | 6.80 | 61 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Keptos paukštienos šlaunelės | 31A | 75.00 | 18.11 | 12.44 | 0.42 | 186 |
| Biri ryžių kruopų košė | 5G | 50.00 | 1.67 | 2.08 | 14.42 | 83 |
| Morkų, obuolių, porų salotos | 14S | 50.00 | 0.43 | 4.85 | 4.83 | 65 |
| Šviežūs agurkai | 36S | 50.00 | 0.40 | 0.10 | 1.15 | 7 |
| Vanduo su apelsinu | 15Gr | 200.00 | 0.06 | 0.00 | 0.77 | 3 |
| Bananai | 7D | 100.00 | 2.03 | 0.31 | 23.11 | 103 |
| Iš viso: | | | 25.20 | 23.38 | 60.03 | 551 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pieniška ryžių kruopų sriuba | 26S | 100.00 | 2.28 | 2.94 | 7.41 | 65 |
| Apkepti sumuštiniai su dešrelėmis | 9Š | 70.00 | 7.75 | 17.99 | 1.08 | 197 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 10.04 | 20.93 | 8.50 | 263 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 48.89 | 60.24 | 85.48 | 1080 |

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Tiršta grikių kruopų košė | 97A | 200.00 | 9.70 | 4.05 | 39.55 | 233 |
| Traputis su medumi | 8Š | 25.00 | 0.89 | 0.24 | 20.46 | 88 |
| Pienas 2,5 proc. | 00 | 100.00 | 3.40 | 2.50 | 4.90 | 56 |
| Iš viso: | | | 13.99 | 6.79 | 64.91 | 377 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, grietine | 17Sr | 100.00 | 2.46 | 3.38 | 9.64 | 79 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Jautienos maltinukai | 27A | 75.00 | 3.58 | 8.84 | 13.70 | 149 |
| Virti makaronai | 8Gar | 50.00 | 4.10 | 4.10 | 28.80 | 169 |
| Šv. pomidorai | 37S | 50.00 | 0.50 | 0.10 | 2.05 | 11 |
| Marinuoti agurkai | 38S | 50.00 | 0.15 | 0.10 | 1.15 | 6 |
| Geriamas vanduo | 15G-0 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 |
| Kriaušės | 8D | 100.00 | 0.40 | 13.00 | 0.40 | 120 |
| Iš viso: | | | 12.67 | 29.84 | 64.27 | 576 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Varškės - bulvių kukulaičiai | 90A | 150.00 | 15.90 | 7.76 | 32.50 | 263 |
| Sviesto grietinės padažas | 5P | 20.00 | 0.36 | 10.52 | 0.45 | 98 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 16.27 | 18.28 | 32.96 | 361 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 42.93 | 54.91 | 162.14 | 1314 |

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Tiršta manų kruopų košė | 95K | 200.00 | 7.97 | 7.07 | 29.62 | 214 |
| Smulkinti bananai su trintomis uogomis | 6D | 100.00 | 1.64 | 0.34 | 18.42 | 83 |
| Pienas 2,5 proc. | 00 | 100.00 | 3.40 | 2.50 | 4.90 | 56 |
| Iš viso: | | | 13.01 | 9.91 | 52.94 | 353 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Žirnių perlinių kruopų sriuba su grietine | 16Sr | 100.00 | 2.42 | 2.22 | 9.47 | 68 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Balandėliai su mėsa | 63A | 150.00 | 12.14 | 14.90 | 11.56 | 229 |
| Virtos bulvės | 1Gar | 50.00 | 1.03 | 0.06 | 9.42 | 42 |
| Šviežūs agurkai | 36S | 50.00 | 0.40 | 0.10 | 1.15 | 7 |
| Geriamas vanduo | 15G-0 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 |
| Apelsinai | 9D | 100.00 | 0.80 | 0.00 | 11.00 | 47 |
| Iš viso: | | | 18.27 | 17.60 | 51.13 | 436 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Blynėliai su obuoliais | 78A | 150.00 | 11.17 | 12.26 | 53.14 | 368 |
| Grietinė 30 proc. (padažui) | 17P1 | 20.00 | 0.48 | 6.00 | 0.62 | 58 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 11.66 | 18.26 | 53.77 | 426 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 42.94 | 45.77 | 157.84 | 1215 |

Direktorius/-ė

2 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Penkių grūdų dribsnių košė | 109A | 200.00 | 7.84 | 7.86 | 32.00 | 230 |
| Sumuštinis su kiaušiniu | 5Š | 45.00 | 4.09 | 7.40 | 10.57 | 125 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 11.94 | 15.26 | 42.58 | 355 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pieniška ryžių kruopų sriuba | 26S | 100.00 | 2.28 | 2.94 | 7.41 | 65 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Troškinta žuvis su daržovėmis | 39A | 150.00 | 17.33 | 4.33 | 7.01 | 136 |
| Virtos bulvės | 1Gar | 50.00 | 1.03 | 0.06 | 9.42 | 42 |
| Burokėlių salotos su mar. agurkais, pupelėmis | 21S | 50.00 | 1.34 | 3.61 | 4.96 | 58 |
| Šv. pomidorai | 37S | 50.00 | 0.50 | 0.10 | 2.05 | 11 |
| Geriamas vanduo | 15G-0 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 |
| Obuoliai | 8A | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57 |
| Iš viso: | | | 24.36 | 11.76 | 52.38 | 413 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Daržovių troškiny su dešrelėmis | 59A | 75.00 | 3.61 | 14.51 | 5.36 | 166 |
| Kefyras 2,5 proc. | 6 | 100.00 | 2.80 | 2.50 | 4.10 | 50 |
| Iš viso: | | | 6.41 | 17.01 | 9.46 | 217 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 42.71 | 44.03 | 104.42 | 985 |

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Tiršta avižinių dribsnių košė | 110A | 200.00 | 9.85 | 9.83 | 35.13 | 268 |
| Sumuštinis su fermentiniu sūriu | 4Š | 70.00 | 13.94 | 21.80 | 14.69 | 311 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 23.80 | 31.63 | 49.83 | 579 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kruopų (ryžių) sriuba su grietine | 15S | 100.00 | 0.91 | 3.26 | 7.17 | 62 |
| Ruginė duona | 1ŠL | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Troškinta mėsa su padažu | 1A | 75.00 | 14.00 | 10.61 | 3.86 | 167 |
| Virtos bulvės | 1Gar | 50.00 | 1.03 | 0.06 | 9.42 | 42 |
| Marinuoti agurkai | 38S | 50.00 | 0.15 | 0.10 | 1.15 | 6 |
| Šviežūs agurkai | 36S | 50.00 | 0.40 | 0.10 | 1.15 | 7 |
| Vanduo su citrina | 15G | 200.00 | 0.05 | 0.03 | 0.64 | 3 |
| Iš viso: | | | 18.02 | 14.48 | 31.92 | 330 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Virti varškėčiai | 82Aa | 150.00 | 20.60 | 10.13 | 33.59 | 308 |
| Jogurtinė grietinė 10 proc. | 17P-1 | 20.00 | 0.68 | 2.00 | 0.84 | 24 |
| Kefyras 2,5 proc. | 6 | 100.00 | 2.80 | 2.50 | 4.10 | 50 |
| Iš viso: | | | 24.08 | 14.63 | 38.53 | 382 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 65.90 | 60.74 | 120.28 | 1291 |

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pilno grūdo makaronai su sūriu | 66A | 150.00 | 16.52 | 13.19 | 39.66 | 343 |
| Traputis su medumi | 8Š | 25.00 | 0.89 | 0.24 | 20.46 | 88 |
| Tarkuotos morkos | 168A | 90.00 | 1.00 | 0.25 | 8.75 | 41 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 18.42 | 13.68 | 68.88 | 472 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, (grietine) | 2Sr | 100.00 | 1.86 | 3.34 | 8.76 | 73 |
| Ruginė duona | 1ŠL | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Paukštienos kukuliai | 35A | 75.00 | 18.95 | 4.55 | 2.63 | 127 |
| Biri ryžių kruopų košė | 5G | 50.00 | 1.67 | 2.08 | 14.42 | 83 |
| Kopūstų, agurkų salotos | 3S | 50.00 | 0.84 | 2.63 | 3.35 | 40 |
| Ridikėliai | 39s | 50.00 | 0.55 | 0.05 | 1.95 | 10 |
| Vanduo su citrina | 15G | 200.00 | 0.05 | 0.03 | 0.64 | 3 |
| Kriaušės | 8D | 100.00 | 0.40 | 13.00 | 0.40 | 120 |
| Iš viso: | | | 25.80 | 26.00 | 40.68 | 500 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Cepelinai virtų bulvių su mėsa | 50A | 150.00 | 12.41 | 8.09 | 27.87 | 234 |
| Sviesto grietinės padažas | 5P | 20.00 | 0.36 | 10.52 | 0.45 | 98 |
| Glotnutis su braškėmis | 3DA | 100.00 | 0.62 | 0.28 | 8.48 | 39 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 13.40 | 18.89 | 36.81 | 371 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 57.62 | 58.57 | 146.37 | 1343 |

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais | 106A | 200.00 | 11.33 | 7.77 | 63.19 | 368 |
| Traputis | 85-1 | 10.00 | 0.84 | 0.24 | 8.20 | 38 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 12.18 | 8.01 | 71.40 | 406 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pertrinta daržovių sriuba su grietine | 14Sr | 100.00 | 1.56 | 3.80 | 8.38 | 74 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Jautienos - kiaulienos maltinis | 16A | 75.00 | 10.03 | 10.07 | 8.39 | 164 |
| Virti makaronai | 8Gar | 50.00 | 4.10 | 4.10 | 28.80 | 169 |
| Raugintų kopūstų salotos | 10S | 50.00 | 0.40 | 5.02 | 2.18 | 56 |
| Marinuoti agurkai | 38S | 50.00 | 0.15 | 0.10 | 1.15 | 6 |
| Geriamas vanduo | 15G-0 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 |
| Obuoliai | 8A | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57 |
| Iš viso: | | | 18.12 | 23.81 | 70.43 | 568 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kepti varškėčiai | 83A | 150.00 | 25.76 | 16.09 | 24.92 | 348 |
| Trinti bananai su trintomis braškėmis | 14D | 100.00 | 1.32 | 0.20 | 15.02 | 67 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 27.09 | 16.29 | 39.95 | 415 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 57.39 | 48.11 | 181.78 | 1390 |

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis | 99A | 200.00 | 6.76 | 6.52 | 46.10 | 270 |
| Sumuštinis su fermentiniu sūriu | 4Š | 35.00 | 6.97 | 10.90 | 7.34 | 155 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 13.74 | 17.42 | 53.45 | 426 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pieniška makaronų sriuba | 27Sr | 100.00 | 2.58 | 2.92 | 8.53 | 71 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Troškinta paukštiena | 29A | 75.00 | 18.12 | 4.71 | 3.46 | 129 |
| Bulvių košė su pienu | 3Gar | 50.00 | 1.13 | 1.90 | 8.09 | 54 |
| Šviežūs agurkai | 36S | 50.00 | 0.40 | 0.10 | 1.15 | 7 |
| Geriamas vanduo | 15G-0 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 |
| Apelsinai | 9D | 100.00 | 0.80 | 0.00 | 11.00 | 47 |
| Iš viso: | | | 24.51 | 9.95 | 40.76 | 351 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Omletas su sūriu | 93A | 132.00 | 17.62 | 20.12 | 6.37 | 277 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Ridikėliai | 39s | 50.00 | 0.55 | 0.05 | 1.95 | 10 |
| Šv. pomidorai | 37S | 50.00 | 0.50 | 0.10 | 2.05 | 11 |
| Pienas 2,5 proc. | 00 | 100.00 | 3.40 | 2.50 | 4.90 | 56 |
| Iš viso: | | | 23.55 | 23.09 | 23.80 | 397 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 61.80 | 50.46 | 118.01 | 1173 |

Direktorius/-ė

3 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Tiršta sorų kruopų košė | 102K | 200.00 | 8.70 | 3.95 | 39.65 | 229 |
| Sviestas 82 proc. (padažui) | 18P | 5.00 | 0.04 | 4.13 | 0.04 | 37 |
| Kepti obuoliai | 8d | 100.00 | 0.50 | 0.50 | 16.25 | 72 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 9.25 | 8.58 | 55.95 | 338 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Agurkų sriuba (perlinės kr.) grietine | 12Sr-3 | 100.00 | 1.60 | 3.44 | 12.15 | 86 |
| Ruginė duona (pilno grūdo) | 1Š | 20.00 | 1.48 | 0.32 | 8.53 | 43 |
| Žuvies maltinis | 43A | 75.00 | 12.95 | 7.73 | 12.80 | 173 |
| Bulvių košė su pienu | 3Gar | 50.00 | 1.13 | 1.90 | 8.09 | 54 |
| Burokėlių salotos su obuoliais | 23S | 50.00 | 0.53 | 4.81 | 5.70 | 68 |
| Šviežūs agurkai | 36S | 50.00 | 0.40 | 0.10 | 1.15 | 7 |
| Geriamas vanduo | 15G-0 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 |
| Obuoliai | 8A | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57 |
| Iš viso: | | | 18.49 | 18.70 | 61.42 | 488 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Lietiniai (be įdaro) | 73A | 150.00 | 11.42 | 9.15 | 51.26 | 333 |
| Trinti bananai su trintomis braškėmis | 14D | 100.00 | 1.32 | 0.20 | 15.02 | 67 |
| Arbata be cukraus | 1G | 200.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0 |
| Iš viso: | | | 12.75 | 9.35 | 66.29 | 400 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 40.49 | 36.63 | 183.66 | 1226 |