

7-10 amžiaus grupė
 1 savaitė
 Pirmadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0,45	0,10	0,12	3,16
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 4	170 (70/100)	21,87	9,89	27,33	285,82
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	110	1,12	5,79	5,86	80,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0,44	0,44	14,30	62,92
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,89	21,61	77,44	615,77

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 1	90	17,01	7,44	5,26	156,04
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 2	90	2,27	1,20	20,49	101,86
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 1	80	0,94	2,60	6,09	51,50
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2,90	2,10	10,60	108,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,58	17,36	79,88	617,99

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0,45	0,10	0,12	3,16
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	17,20	7,62	18,49	211,27
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 2	75/2	4,44	3,33	24,43	145,46
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,68	26,79	69,68	622,57

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 1	60	12,15	7,95	2,10	128,58
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 3	75	1,55	0,08	14,14	63,42
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1,32	4,99	6,18	74,92
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/7 2	125	2,90	2,10	10,60	74,13
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,77	20,11	76,84	588,60

7-10 amžiaus grupė
 1 savaitė
 Penktadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 2	200	4,01	6,60	32,27	204,56
Grietinė (30%)	18/6 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	90	16,78	0,31	0,01	69,94
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 4	85/15	2,99	2,55	22,90	126,47
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	90	3,12	6,53	11,84	118,54
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,82	18,12	86,14	622,92

7-10 amžiaus grupė
 2 savaitė
 Pirmadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1,13	2,43	11,53	72,52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0,45	0,10	0,12	3,16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 3	100	24,63	5,91	5,71	174,57
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 4	80	1,57	2,47	14,35	85,87
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0,88	8,79	9,07	118,91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,78	20,66	70,13	589,59

7-10 amžiaus grupė
 2 savaitė
 Antradienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 2	90(60/30)	15,96	8,93	4,24	161,20
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 2	90	0,80	6,40	5,58	83,08
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T 2	70/1.5	1,53	1,44	11,70	65,85
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2,90	2,10	10,60	108,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,24	21,28	67,07	604,67

7-10 amžiaus grupė
 2 savaitė
 Trečiadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Grietinė (30%)	18/6 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 3	180(115/65)	31,11	7,25	8,72	224,61
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 2	100	1,09	2,24	15,73	87,46
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			42,88	16,25	76,39	623,28

7-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	anghava ndeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 2	100	2,82	2,22	12,31	80,49
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	75/5	18,63	5,57	1,99	132,59
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 1	60/10	3,45	5,94	8,60	101,65
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 2	75/2	4,44	3,33	24,43	145,46
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/7 2	125	2,90	2,10	10,60	74,13
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,76	19,68	74,83	608,68

7-10 amžiaus grupė
 2 savaitė
 Penktadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 3	100	17,80	12,33	3,27	195,30
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	90	2,29	1,95	24,75	125,71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 2	90	0,86	5,59	7,35	83,11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,73	25,37	74,75	622,26

7-10 amžiaus grupė
 3 savaitė
 Pirmadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	110(40/70)	13,05	4,18	6,81	117,03
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90/2	5,33	3,30	29,31	168,29
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2,05	8,95	8,72	123,62
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,11	20,33	76,98	587,35

7-10 amžiaus grupė
 3 savaitė
 Antradienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 3	90(80/10)	18,00	3,59	1,00	108,29
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	55/15	2,09	1,78	16,03	88,53
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 2	90	0,99	4,65	3,54	59,93
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2,90	2,10	10,60	108,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,47	14,98	80,43	614,20

7-10 amžiaus grupė
 3 savaitė
 Trečiadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2,68	5,39	14,43	116,90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 2	100	22,19	10,25	5,15	201,56
Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/50T 1	50	2,97	1,94	16,18	94,10
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 2	90	0,83	7,29	5,46	90,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,43	25,47	58,88	586,43

7-10 amžiaus grupė
 3 savaitė
 Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1,45	3,38	14,58	94,50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,30	336,52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Traškios morkytės	18/21 2	110	1,10	0,22	9,57	44,66
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,13	18,62	79,70	594,89

7-10 amžiaus grupė
 3 savaitė
 Penktadienis

Pietūs 10:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22,08	5,30	7,46	165,85
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 3	90/3	1,55	2,68	14,02	86,41
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1,31	5,76	4,12	73,54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			36,81	18,07	77,92	621,55