Klaipėdos Martyno Mažvydo progimnazija

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

SUDARYTAS PAGAL 15 DIENŲ PERPEKTYVINIŲ VALGIARAŠČIŲ IR PATIEKALŲ RECEPTŪRŲ RINKINĮ 2018 METŲ
IR ALDONOS BOČIUŠIENĖS
PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI 2018 METŲ

Direktorė Lina Stancelienė

Gamybos vedėja Romutė Šebelskienė

KLAIPĖDOS MARTYNO MAŽVYDO PROGIMNAZIJA

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 00 iki 15 00 val.

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Burokėlių sriuba [tausojantis][augalinis]	1-3/3AT 1	150	1.40	3.14	10.68	76.72
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Ryžių plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	200	29.69	16.11	29.93	383.49
Pjaustyti agurkai(augalinis)	D0004	30	0.24	0.60	0.69	4.26
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.30	0.30	10.40	57.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			32.08	20.25	51.82	524.63

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Pomidorų sriuba su ryžiais [augalinis] [tausojantis]	1-3/33AT1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Jautienos kukuliai kepti garuose	J004	90	18.63	9.80	8.47	196.61
Virti pilno grūdo makaronai [tausojantis](augalinis)	Gr010	80	4.96	0.98	26.86	136.13
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)	D006	20-20	0.45	0.07	1.49	8.37
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.30	0.30	0.40	57.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.83	17.33	66.59	585.11

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR 008	150	1.29	1.52	7.88	50.35
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	175	17.47	4.43	29.48	227.66
Grietinė(30pr)	18/61	20	0.70	0.50	0.80	11.00
Pekino kopūstų,obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi[augalinis]	2-1/7A4	110	1.12	5.79	5.86	80.04
Nesaldintas jogurtas		125	5.90	3.00	16.80	118.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	80	0.28	0.28	9.10	40.04
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0.30	0.00	0.70	6.00
Iš viso:			22.26	12.72	62.52	574.09

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
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		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Kepta paukštienos filė	P30	50	12.25	3.52	4.41	98.52
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT2	78	4.44	3.33	24.43	145.46
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	20-20	0.45	0.07	1.49	8.37
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.30	0.30	10.40	46.00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	17-102	150	0.00	0.00	1.00	4.00
Iš viso:			24.75	16.60	56.61	554.14

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė
			baltymai,g	riebalai, g	angliav an-	
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		30	1.60	0.30	13.00	61.00
Kepti garuose lašišos medalionai	Ž 42	75	16.78	0.31	0.01	69.94
Bulvių košė su sviestu(82%) (augalinis) (tausojantis)	4-3/64 AT1 3	93	1.55	2.68	14.02	86.41
Morkų obuolių salieruųsalotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1 21A2	90	2.05	8.95	8.72	123.62
Sezoniniai vaisiai		80	0.30	0.30	10.40	46.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.41	20.94	78.58	606.13

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Žaliujų žirnelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	SR 16	150	3.20	2.20	12.50	82.41
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos,žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/1011 4	160(60/100)	17.20	7.62	18.49	211.27
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	80	0.30	0.30	10.40	57.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.37	19.45	67.08	548.07

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
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		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Orkaitėje kepta vištienos filė su krapais ir petražolėmis (tausojantis)	PO 20	100	34.99	2.77	0.59	167.25
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A2	90	0.80	6.40	5.58	83.08
Virti ryžiai su ciberžole(augalinis)(tausojantis)	3-3/35T 2	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.30	0.30	10.40	46.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			43.81	13.48	41.32	422.04

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Žemaičių blynai su kiauliena(tausojantis)	D011	160	14.08	13.90	27.99	293.38
Natūralus jogurtas 2.5pr.		20	0.70	0.50	0.80	11.00
Šviežių daržovių rinkinukas(nr 11)	D006	20-20	0.80	0.10	1.90	12.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	80	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.52	19.39	74.81	576.63

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis morkomis(augalinis)(tausojantis)	SR15	150	5.16	2.29	17.44	111.03
Menkių filė maltiniai su petražolėmis ir sviestu	Ž005	80	11.91	8.37	1.65	129.57
Virtos perlinės krupos(tausojantis)(augalinis)	GR 017	100	3.23	0.59	24.82	117.55
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 1	60/10	3.45	5.94	8.60	101.65
Šviežių daržovių rinkinukas(nr 10)	D006	25-25	0.50	0.10	3.20	16.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	80	0.30	0.30	10.40	46.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.55	17.59	66.11	521.80

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba(agalinis)(tausojantis)	1-340/AT1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Pilno grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	POO25	70	16.86	10.24	0.22	160.48
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT4	80	1.57	2.47	14.35	85.87
Daržovių salotos su saldžiaja paprika(augalinis)	SO10	60	0.70	3.74	4.64	55.04
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 5	80	0.30	0.30	10.40	46.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.91	22.05	64.69	549.32

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
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		20	1.10	0.20	8.70	41.00
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	77	4.44	3.33	24.43	145.46
Virtų burokėlių salotos su žirneliaisir raugintais agurkais(augalinis)	2-1/21A 2	70	1.32	4.99	6.18	74.92
Sezoniniai vaisiai		80	0.40	0.40	13.00	57.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.19	16.36	72.29	525.03

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Rugštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR007	150	1.03	1.59	8.24	51.40
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100	1.00	0.20	8.70	40.60
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	200	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.90	16.11	69.46	518.44

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliav an-	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR 006	150	1.29	1.51	8.69	53.49
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)	PO13	75	20.40	8.52	1.41	163.94
Pilno grūdo makaronai su sviestu (augalinis)) (tausojantis)	GR 010	80	4.96	0.98	26.86	136.13
Morkų,obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/21A2	90	2.05	8.95	8.72	123.62
Sezoniniai vaisiai		80	0.40	0.40	12.00	57.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.43	20.68	66.24	577.22

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Daržovių sriuba(augalinis)(tausojantis)	SR 010	150	1.67	1.57	8.31	51.08
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	180	19.93	7.93	34.92	290.79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Šviežių daržovių rinkinukas	D006	20-20	0.80	0.10	1.90	12.00
Sezoniniai vaisiai		80	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.60	10.80	67.52	471.03

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais liesa žuvis su provanco žolelėmis(tausojantis)	9-7/144T3	110	1.31	5.76	4.12	73.54
Bulvių košė su sviestu(82)	4-3/64 1 3	93	1.55	2.68	14.02	86.41
Kopūstų'pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/8A2	90	0.99	4.65	3.54	59.93
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	200	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.92	17.46	73.46	518.63

Klaipėdos Martyno Mažvydo progimnazija

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-16 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

SUDARYTAS PAGAL 15 DIENŲ PERPEKTYVINIŲ VALGIARAŠČIŲ IR PATIEKALŲ RECEPTŪRŲ RINKINĮ 2018 METŲ
IR ALDONOS BOČIUŠIENĖS
PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI 2018 METŲ

Direktorė Lina Stancelienė

Gamybos vedėja Romutė Šebelskienė

KLAIPĖDOS MARTYNO MAŽVYDO PROGIMNAZIJA

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 00 iki 15 00 val.

11-16 amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Burokėlių sriuba [tausojantis][augalinis]	1-3/3AT 1	150	1.40	3.14	10.68	76.72
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Ryžių plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	250	37.12	20.14	37.41	479.36
Pjaustyti agurkai(augalinis)	D0004	30	0.24	0.60	0.69	4.26
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.30	0.30	10.40	57.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			39.51	24.28	59.30	620.50

11-16 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Pomidorų sriuba su ryžiais [augalinis] [tausojantis]	1-3/33AT1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Jautienos kukuliai kepti garuose	J004	100	20.70	10.89	9.41	218.46
Virti pilno grūdo makaronai [tausojantis](augalinis)	Gr010	80	4.96	0.98	26.86	136.13
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)	D006	20-20	0.45	0.07	1.49	8.37
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.30	0.30	0.40	57.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			29.90	18.42	67.53	606.96

11-16 amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR 008	150	1.29	1.52	7.88	50.35
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	220	21.96	5.57	37.06	286.20
Grietinė(30pr)	18/61	20	0.70	0.50	0.80	11.00
Pekino kopūstų,obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi[augalinis]	2-1/7A4	110	1.12	5.79	5.86	80.04
Nesaldintas jogurtas		125	5.90	3.00	16.80	118.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	200	0.28	0.28	9.10	40.04
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0.30	0.00	0.70	6.00
Iš viso:			26.75	13.86	70.10	632.63

11-16 amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
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		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Kepta paukštienos filė	P30	75	18.38	7.04	6.62	147.79
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT2	78	4.44	3.33	24.43	145.46
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	20-20	0.45	0.07	1.49	8.37
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.30	0.30	10.40	46.00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	17-102	150	0.00	0.00	1.00	4.00
Iš viso:			30.88	20.12	58.82	603.41

11-16 amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-	
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		30	1.60	0.30	13.00	61.00
Kepti garuose lašišos medalionai	Ž 42	85	19.75	15.27	0.03	99.88
Bulvių košė su sviestu(82%) (augalinis) (tausojantis)	4-3/64 AT1 3	93	1.55	2.68	14.02	86.41
Morkų obuolių ,salierų salotos su ypč tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1 21A2	90	205.00	8.95	8.72	123.62
Sezoniniai vaisiai		80	0.30	0.30	10.40	46.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			232.33	50.87	78.60	636.07

11-16 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Žaliujų žirnelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	SR 16	150	3.20	2.20	12.50	82.41
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos,žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/1011 4	180(65/115)	19.35	8.57	20.80	237.68
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	80	0.30	0.30	10.40	57.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.52	20.40	69.39	574.48

11-16 amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
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		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Orkaitėje kepta vištienos filė su krapais ir petražolėmis (tausojantis)	PO 20	100	34.99	2.77	0.59	167.25
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A2	90	0.80	6.40	5.58	83.08
Virti ryžiai su ciberžole(augalinis)(tausojantis)	3-3/35T 2	120	4.54	0.24	39.32	177.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80	0.30	0.30	10.40	46.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			46.06	11.77	55.89	473.97

11-16 amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Žemaičių blynai su kiauliena(tausojantis)	D011	180	19.93	7.93	34.92	290.79
Natūralus jogurtas 2.5pr.		20	0.70	0.50	0.80	11.00
Šviežių daržovių rinkinukas(nr 11)	D006	20-20	0.80	0.10	1.90	12.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	80	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			31.37	13.42	81.74	574.04

11-16 amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis morkomis(augalinis)(tausojantis)	SR15	150	5.16	2.29	17.44	111.03
Menkių filė maltiniai su petražolėmis ir sviestu	Ž005	100	14.89	10.46	2.07	161.96
Virtos perlinės krupos(tausojantis)(augalinis)	GR 017	100	3.23	0.59	24.82	117.55
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 1	60/10	3.45	5.94	8.60	101.65
Šviežių daržovių rinkinukas(nr 10)	D006	25-25	0.50	0.10	3.20	16.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	80	0.30	0.30	10.40	46.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.53	19.68	66.53	554.19

11-16 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba(agalinis)(tausojantis)	1-340/AT1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Pilno grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	POO25	80	19.27	11.70	0.25	181.41
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT4	80	1.57	2.47	14.35	85.87
Daržovių salotos su saldžiaja paprika(augalinis)	SO10	60	0.70	3.74	4.64	55.04
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 5	80	0.30	0.30	10.40	46.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.32	23.51	64.72	570.25

11-16 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
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		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	160(60/100)	21.35	6.83	11.15	191.51
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	77	4.44	3.33	24.43	145.46
Virtų burokėlių salotos su žirneliaisir raugintais agurkais(augalinis)	2-1/21A 2	70	1.32	4.99	6.18	74.92
Sezoniniai vaisiai		80	0.40	0.40	13.00	57.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.49	19.02	76.63	599.51

11-16 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Rugštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR007	150	1.03	1.59	8.24	51.40
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	220	30.20	20.73	32.92	441.75
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	100	1.00	0.20	8.70	40.60
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	200	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			34.10	23.14	69.08	623.67

11-16 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliav an-	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR 006	150	1.29	1.51	8.69	53.49
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)	PO13	90	24.48	10.23	1.69	196.73
Pilno grūdo makaronai su sviestu (augalinis)) (tausojantis)	GR 010	80	4.96	0.98	26.86	136.13
Morkų,obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/21A2	90	2.05	8.95	8.72	123.62
Sezoniniai vaisiai		80	0.40	0.40	12.00	57.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.43	22.39	66.52	610.01

11-16 amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Daržovių sriuba(augalinis)(tausojantis)	SR 010	150	1.67	1.57	8.31	51.08
Viso grūdo ruginė duona		20	1.10	0.20	8.70	41.00
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	200	16.56	10.79	43.73	332.67
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Šviežių daržovių rinkinukas	D006	20-20	0.80	0.10	1.90	12.00
Sezoniniai vaisiai		80	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.23	13.66	76.33	512.91

11-16 amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais liesa žuvis su provanco žolelėmis(tausojantis)	9-7/144T3	100	20.34	3.29	4.52	129.06
Bulvių košė su sviestu(82)	4-3/64 1 3	93	1.55	2.68	14.02	86.41
Kopūstų'pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/8A2	90	0.99	4.65	3.54	59.93
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	200	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			35.95	14.99	73.86	574.15