

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

5 – 12 klasė

(11 m. ir vyr. amžiaus grupė)

 Specialistė  
Erika Vaickelionė

**1 savaitė**  
**pirmadienis**

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorius J. Burba*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	5	150	2.25	2.38	8.08	62.69
Ryžių plovas su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 2 (3)	180	19.17	9.29	28.65	274.84
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	110	1.25	6.38	6.45	88.05
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Bulvių plokštainis su vištiena	50	220	17.41	7.12	36.96	281.44
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	16	40	0.70	20.96	0.90	195.02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Ryžių troškinytis su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	69	200	6.03	8.90	47.47	294.26
Natūralios įvairių vaisių 100% sultys	25	200	0.20	0.20	20.00	82.60
<b>Iš viso:</b>			<b>51.61</b>	<b>58.49</b>	<b>192.35</b>	<b>1501.98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51.61</b>	<b>58.49</b>	<b>192.35</b>	<b>1501.98</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
G. Vaitkelionė

**1 savaitė  
antradienis**

5-12 kl.

Tvirtinū: *Direktorė J. Prubaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*Amey*

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.79	3.71	11.23	85.46
Kalakutienos šlaunelių mėsos kukulis su morkomis (tausojantis)	77	120	21.57	7.92	9.01	193.66
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	93	120	4.80	0.60	29.60	147.20
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	120	3.88	9.35	15.23	160.60
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	180	0.72	0.72	23.40	102.96
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	48	240	32.13	21.37	49.67	519.54
Morkų salotos (augalinis)	33	130	1.21	6.71	10.54	107.44
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	40	3.01	5.64	7.74	93.70
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	63	200	16.95	7.83	47.39	327.72
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Ekologiškas jogurtas DOBILAS (125g)	27	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	35	0.32	0.14	3.40	16.10
<b>Iš viso:</b>			<b>95.68</b>	<b>71.33</b>	<b>230.93</b>	<b>1952.44</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>95.68</b>	<b>71.33</b>	<b>230.93</b>	<b>1952.44</b>

*Specialistė  
Erika Vaicėlionė*

**1 savaitė**  
**trečiadienis**

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Brubaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	5.42	3.46	19.11	129.07
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 5	200	11.82	8.69	45.22	306.36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	120	1.68	6.21	7.30	91.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	150	0.60	0.60	19.50	85.80
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2 (1)	120	23.94	10.47	14.16	246.75
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1.11	3.18	14.42	90.66
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	72	200	3.04	7.12	15.61	138.64
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	130	4.11	2.08	22.53	125.28
Natūralios įvairių vaisių 100% sultys	25	200	0.20	0.20	20.00	82.60
Sūrio lazdelė	9	40	10.68	8.32	0.14	118.00
Baltasis padažas	26	40	1.74	2.58	4.88	49.74
<b>Iš viso:</b>			<b>68.14</b>	<b>55.37</b>	<b>200.71</b>	<b>1573.42</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>68.14</b>	<b>55.37</b>	<b>200.71</b>	<b>1573.42</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Erika Vaicikelionė

**1 savaitė**  
**ketvirtadienis**

5-12 kl.

Tvirtinu: *Dinaleivė J. Pambaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*Jony*

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.61	4.10	17.31	124.59
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	47	200	33.95	21.65	38.98	486.63
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	180	0.72	0.72	23.40	102.96
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	37	180	25.48	14.43	7.98	263.70
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	140	3.18	4.12	23.35	143.17
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	120	1.20	6.26	9.62	99.62
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Pomidorinis daržovių troškinys su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	67	200	8.79	6.71	25.23	196.43
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	40	1.73	0.10	6.51	33.95
Sūrio lazdelė	9	40	10.68	8.32	0.14	118.00
<b>Iš viso:</b>			<b>94.14</b>	<b>68.87</b>	<b>170.36</b>	<b>1677.73</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>94.14</b>	<b>68.87</b>	<b>170.36</b>	<b>1677.73</b>

socialistė  
Erika Varkelionė

1 savaitė  
penktadienis

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Rubickaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.39	3.12	10.53	75.79
Daržovių padaže troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai (tausojantis)	43	110	20.28	12.49	18.79	268.69
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	120	1.40	3.89	9.14	77.25
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru	54	180	10.08	4.47	38.18	233.13
Morkų salotos (augalinis)	33	130	1.35	7.46	11.71	119.38
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	140	3.18	4.12	23.35	143.17
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Cukinijų ir obuolių sklindžiai (augalinis)	68	180	6.10	7.17	40.55	251.15
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	16	40	0.70	20.96	0.90	195.02
Sūrio lazdelė	9	40	10.68	8.32	0.14	118.00
<b>Iš viso:</b>			<b>59.76</b>	<b>75.26</b>	<b>197.13</b>	<b>1704.66</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59.76</b>	<b>75.26</b>	<b>197.13</b>	<b>1704.66</b>

*Specialistė*  
*Eliza Vainikaitė*

**2 savaitė**  
**pirmadienis**

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Budaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*Štrey*

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	2.36	18.63	112.86
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 6	180	34.00	19.81	30.43	436.02
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	180	30.54	12.75	8.23	269.87
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/51T 3	100	3.44	1.46	26.33	132.16
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	120	1.68	6.21	7.30	91.84
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltais ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	180	3.95	0.34	55.71	241.67
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Saldintas jogurtas (cukrų iki 5/100g)	24	125	3.50	3.13	7.50	72.13
Natūralios įvairių vaisių 100% sultys	25	200	0.20	0.20	20.00	82.60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
<b>Iš viso:</b>			<b>85.44</b>	<b>48.72</b>	<b>191.97</b>	<b>1547.83</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>85.44</b>	<b>48.72</b>	<b>191.97</b>	<b>1547.83</b>

*Specialistė*  
*Olga Vaidelionė*

**2 savaitė  
antradienis**

5-12 kl.

Tvirtinuo: *Dionėja A. Prulskaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	6	150	2.03	2.33	18.88	104.50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Grikių ir kiaulienos troškinys (tausojantis)	11-5/100T 3	190	22.57	9.72	40.51	339.82
Agurkų salotos su graikišku jogurtu (0,2%)	30	150	2.92	0.29	3.74	29.26
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	250	1.00	1.00	32.50	143.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	40	120	23.27	15.53	19.86	312.37
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/63A 4	130	1.43	8.01	13.12	130.37
Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	64	200	10.07	9.44	56.94	352.89
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis)	4-8/159AT 4	130	2.55	4.01	23.31	139.54
Baltasis padažas	26	30	1.31	1.94	3.65	37.30
Sūrio lazdelė	9	60	16.02	12.48	0.21	177.00
<b>Iš viso:</b>			<b>86.97</b>	<b>67.21</b>	<b>230.56</b>	<b>1874.73</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>86.97</b>	<b>67.21</b>	<b>230.56</b>	<b>1874.73</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
D. Prulskaitė





**2 savaitė**  
**ketvirtadienis**

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorius J. Paulaitis*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*J. Paulaitis*

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.58	3.31	18.93	123.82
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	48	240	32.13	21.37	49.67	519.54
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	40	3.01	5.64	7.74	93.70
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	280	1.12	1.12	36.40	160.16
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Vištienos kumpelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T 3 (5)	200	18.67	9.05	22.30	245.30
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1.17	3.25	7.62	64.38
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1.11	3.18	14.42	90.66
Lęšių ir cukinijų kepsneliai (augalinis)	66	120	22.75	8.92	52.93	383.14
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Natūralios įvairių vaisių 100% sultys	25	200	0.20	0.20	20.00	82.60
<b>Iš viso:</b>			<b>88.54</b>	<b>58.50</b>	<b>247.85</b>	<b>1871.98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>88.54</b>	<b>58.50</b>	<b>247.85</b>	<b>1871.98</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
E. V. Vackelionė

**2 savaitė**  
**penktadienis**

5-12 kl.

Tvirtinu: *Dina R. J. Bubarkė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	3.87	4.11	13.53	106.66
Menkių ir lydekos filės maltinis (tausojantis)	45	100	12.50	7.22	1.74	121.85
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	140	3.18	4.12	23.35	143.17
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1.11	3.18	14.42	90.66
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	280	1.12	1.12	36.40	160.16
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos apšlakstytos alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	120	1.08	5.02	4.19	66.23
Perlinių kruopų troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	73	200	4.82	5.86	34.62	210.38
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 5	200	11.79	8.67	44.97	305.13
Baltasis padažas	26	20	0.87	1.30	2.43	24.86
Sūrio lazdelė	9	40	10.68	8.32	0.14	118.00
<b>Iš viso:</b>			<b>54.82</b>	<b>51.38</b>	<b>193.63</b>	<b>1455.78</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54.82</b>	<b>51.38</b>	<b>193.63</b>	<b>1455.78</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
E. J. Kėkelionė

**3 savaitė**  
**pirmadienis**

5-12 kl.

Tvirtinu: *Dienotvė J. Bubaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.68	3.20	10.69	78.14
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kalakutienos filė juostelės grietinėlės padaže (tausojantis)	90	120	28.06	17.97	5.32	295.27
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	130	6.93	4.29	38.11	218.77
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	28	110	1.41	4.71	9.97	87.82
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Vištienos kumpelių guliažas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	160	20.48	6.77	7.68	173.42
Ridikėlių, agurkų ir porų salotos su graikišku jogurtu (0,2%) (tausojantis)	91	120	2.49	0.20	5.43	33.55
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	280	1.12	1.12	36.40	160.16
Cukinijų troškinytis su pomidorais ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	71	200	3.92	5.48	12.03	113.01
Natūralios įvairių vaisių 100% sultys	25	200	0.20	0.20	20.00	82.60
<b>Iš viso:</b>			<b>70.09</b>	<b>46.40</b>	<b>163.47</b>	<b>1351.42</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>70.09</b>	<b>46.40</b>	<b>163.47</b>	<b>1351.42</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Erika Vaickelionė

**3 savaitė**  
**antradienis**

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorius J. Prudskas*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	2.36	18.63	112.86
Avižinių kruopų ir kaulienos išpjovos troškiny (tausojantis)	11-5/103T 4	220	21.52	11.63	40.68	353.33
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1.42	6.71	5.11	86.56
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	280	1.12	1.12	36.40	160.16
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	38	220	18.50	9.57	18.01	232.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	72	200	3.04	7.12	15.61	138.64
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	140	3.18	4.12	23.35	143.17
Sūrio lazdelė	9	40	10.68	8.32	0.14	118.00
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
<b>Iš viso:</b>			<b>67.59</b>	<b>53.41</b>	<b>175.77</b>	<b>1453.58</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>67.59</b>	<b>53.41</b>	<b>175.77</b>	<b>1453.58</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Erika Vaickelionė

**3 savaitė**  
**trečiadienis**

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Prudakė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*Arvy*

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietuviški šaltibarščiai su burokėliais (tausojantis)	7	220	4.70	6.05	9.49	111.23
Grikių ir kiaulienos troškiny (tausojantis)	11-5/100T 3	190	22.57	9.72	40.51	339.82
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	120	3.88	9.35	15.23	160.60
Birį perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	1	130	4.46	0.82	34.22	162.07
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	130	28.97	13.47	6.82	264.41
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	16	40	0.70	20.96	0.90	195.02
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	120	1.57	6.92	4.94	88.25
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	64	200	10.07	9.44	56.94	352.89
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.00
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	100	2.27	2.95	16.68	102.27
<b>Iš viso:</b>			<b>89.01</b>	<b>85.60</b>	<b>229.48</b>	<b>2044.04</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>89.01</b>	<b>85.60</b>	<b>229.48</b>	<b>2044.04</b>

*Specialiste*  
*Erika Vaickelionė*

**3 savaitė**  
**ketvirtadienis**

5-12 kl.

Tvirtinūs: *Direktorė J. Prutkaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*J. Prutkaitė*

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.81	3.27	14.79	103.73
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Vištienos filė maltinukas (tausojantis)	39	90	21.54	2.52	11.17	153.43
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	120	1.20	6.26	9.62	99.62
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 5 (4)	240	25.42	16.41	50.54	451.56
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	270	1.08	1.08	35.10	154.44
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltais ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	180	3.95	0.34	55.71	241.67
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	40	1.73	0.10	6.51	33.95
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	92	120	4.92	0.52	30.36	145.80
<b>Iš viso:</b>			<b>67.45</b>	<b>32.96</b>	<b>231.64</b>	<b>1492.88</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>67.45</b>	<b>32.96</b>	<b>231.64</b>	<b>1492.88</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Erika Vaickelionė

**3 savaitė**  
**penktadienis**

5-12 kl.

Tvirtinu: *D. Kubaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*May*

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	2.97	4.93	24.02	152.30
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	96	100	15.17	25.04	1.14	290.64
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	16	20	0.36	10.48	0.45	97.51
Morkų salotos su česnaku	97	120	4.00	2.24	11.60	82.54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	80	0.72	0.32	0.56	8.00
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	250	1.00	1.00	32.50	143.00
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/63A 4	130	1.43	8.01	13.12	130.37
Žemaičių blynai	52	250	18.83	15.90	58.09	450.67
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Ryžių troškiny su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	65	200	4.05	7.61	38.07	237.05
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	16	40	0.70	20.96	0.90	195.02
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	74	120	3.04	2.67	32.86	167.61
<b>Iš viso:</b>			<b>55.35</b>	<b>101.30</b>	<b>230.59</b>	<b>2055.39</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55.35</b>	<b>101.30</b>	<b>230.59</b>	<b>2055.39</b>

*[Signature]*  
Specialista  
Erika Varkelionė