

**Lazdijų r. Šeštokų mokykla**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**1 – 4 KLASĖ**

**(6 – 10 m. amžiaus grupė)**

  
Specialistė  
Lazdijų r. Šeštokų mokykla  
Vaikelių

**1 savaitė**  
**pirmadienis**

0-4 kl.

Tvirtinu: *Dorota J. Prudack*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*Prudack*

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	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)	170	18.10	8.79	27.06	259.57
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	100	1.12	5.79	5.86	80.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
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
Bulvių plokštainis su vištiena	50	200	15.84	6.47	33.59	255.85
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	16	35	0.62	18.33	0.78	170.65
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Ryžių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	69	180	5.41	8.03	42.74	264.84
Natūralios įvairių vaisių 100% sultys	25	200	0.20	0.20	20.00	82.60
<b>Iš viso:</b>			<b>46.59</b>	<b>53.01</b>	<b>179.68</b>	<b>1381.88</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46.59</b>	<b>53.01</b>	<b>179.68</b>	<b>1381.88</b>

*Prudack*  
Specialista  
Erta Vaickelionė

**1 savaitė**  
**antradienis**

0-4 kl.

Tvirtinavęs Dindulė J. Prulaitė  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sviežių 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	100	17.99	6.60	7.52	161.38
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	93	100	4.00	0.50	24.67	122.67
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	100	3.23	7.80	12.69	133.83
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	230	0.92	0.92	29.90	131.56
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	48	200	26.78	17.81	41.40	432.96
Morkų salotos (augalinis)	33	110	1.03	5.68	8.92	90.90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.28
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	63	180	15.25	7.04	42.65	294.93
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Ekologiškas jogurtas DOBILAS (125g)	27	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	30	0.27	0.12	2.91	13.80
<b>Iš viso:</b>			<b>81.07</b>	<b>61.31</b>	<b>202.65</b>	<b>1689.79</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>81.07</b>	<b>61.31</b>	<b>202.65</b>	<b>1689.79</b>

  
Specialistė  
Erika Vaickelionė

**1 savaitė**  
**trečiadienis**

0-4 kl.

Tvirtinu: *Dovilė J. Bulbaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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	160	9.45	6.95	36.15	245.09
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	100	1.41	5.18	6.09	76.53
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)	100	19.96	8.73	11.82	205.63
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	100	0.79	2.26	10.29	64.76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	72	180	2.74	6.41	14.04	124.78
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	100	3.16	1.61	17.34	96.37
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	20	0.87	1.30	2.43	24.86
<b>Iš viso:</b>			<b>57.33</b>	<b>47.04</b>	<b>165.98</b>	<b>1316.13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57.33</b>	<b>47.04</b>	<b>165.98</b>	<b>1316.13</b>

Specialistė  
*Elita Vaickelionė*



**1 savaitė**  
**ketvirtadienis**

0-4 kl.

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

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	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	47	180	30.56	19.50	35.08	437.97
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
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	37	150	21.23	12.04	6.66	219.74
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	110	2.49	3.24	18.35	112.49
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	90	0.90	4.69	7.22	74.71
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Pomidorinis daržovių troškiny su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	67	180	7.92	6.03	22.70	176.79
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	30	1.30	0.09	4.88	25.47
Sūrio lazdelė	9	40	10.68	8.32	0.14	118.00
<b>Iš viso:</b>			<b>82.74</b>	<b>61.03</b>	<b>153.91</b>	<b>1495.40</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>82.74</b>	<b>61.03</b>	<b>153.91</b>	<b>1495.40</b>

Specialistė  
*Erkė Vaitkėlionė*

**1 savaitė  
penktadienis**

0-4 kl.

Tvirtinu: *Rimantas J. Bubackis*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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 žuvis (jūros lydekos) kukuliai (tausojantis)	43	90	16.62	10.22	15.37	219.85
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
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	230	0.92	0.92	29.90	131.56
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	110	1.14	6.31	9.91	101.01
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	110	2.49	3.24	18.35	112.49
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Cukinijų ir obuolių sklindžiai (augalinis)	68	160	5.43	6.38	36.05	223.24
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>52.67</b>	<b>69.21</b>	<b>176.02</b>	<b>1537.11</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52.67</b>	<b>69.21</b>	<b>176.02</b>	<b>1537.11</b>

*[Signature]*  
Specialiste  
Erika Čankelionė

**2 savaitė**  
**pirmadienis**

0-4 kl.

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

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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 6	160	30.23	17.61	27.05	387.58
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	30	1.30	0.09	4.88	25.47
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	260	1.04	1.04	33.80	148.72
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	150	25.46	10.63	6.86	224.90
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	100	1.41	5.18	6.09	76.53
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltais ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	160	3.52	0.30	49.52	214.82
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	50	0.45	0.20	0.35	5.00
<b>Iš viso:</b>			<b>76.48</b>	<b>44.02</b>	<b>209.73</b>	<b>1540.41</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>76.48</b>	<b>44.02</b>	<b>209.73</b>	<b>1540.41</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Erika Vėickelionė



**2 savaitė  
antradienis**

0-4 kl.

Tvirtinū: *Direktorė A. Buškaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*Amy*

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	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grikių ir kiaulienos troškiny (tausojantis)	11-5/100T 3	180	21.38	9.21	38.39	321.94
Agurkų salotos su graikišku jogurtu (0,2%)	30	140	2.73	0.27	3.49	27.31
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
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	100	19.39	12.94	16.57	260.29
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/63A 4	100	1.10	6.16	10.09	100.28
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	64	180	9.07	8.48	51.25	317.58
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis)	4-8/159AT 4	110	2.16	3.39	19.73	118.06
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>72.46</b>	<b>55.42</b>	<b>202.54</b>	<b>1598.46</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>72.46</b>	<b>55.42</b>	<b>202.54</b>	<b>1598.46</b>

Specialistė  
Erta Vaickelionė



**2 savaitė**  
**trečiadienis**

0-4 kl.

Tvirtinu: *Alėksandra S. Ambrašė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	1.97	4.78	16.23	115.70
Vištienos kumpelių juostelės (tausojantis)	89	100	20.47	9.10	1.93	171.48
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 3	100	1.09	6.20	7.63	90.72
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	74	100	2.53	2.23	27.39	139.66
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%) virtinukai (tausojantis)	46	160	22.30	10.53	39.06	340.28
Pomidorų salotos su graikišku jogurtu (0,2%)	31	100	2.24	0.20	4.16	27.47
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Ryžių troškinytis su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	65	180	3.65	6.86	34.27	213.35
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.28
Baltasis padažas	26	20	0.87	1.30	2.43	24.86
Ekologiškas jogurtas DOBILAS (125g)	27	125	5.50	4.88	5.88	89.38
<b>Iš viso:</b>			<b>65.73</b>	<b>53.13</b>	<b>179.86</b>	<b>1460.22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>65.73</b>	<b>53.13</b>	<b>179.86</b>	<b>1460.22</b>

*Alėksandra S. Ambrašė*  
Specialistė  
Tarybos narys

**2 savaitė**  
**ketvirtadienis**

0-4 kl.

Tvirtiną: *Direktorė J. Bruckaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*Šmy*

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	200	26.78	17.81	41.40	432.96
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.28
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	240	0.96	0.96	31.20	137.28
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) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 3 (5)	180	16.80	8.13	20.07	220.77
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	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	100	0.79	2.26	10.29	64.76
Lęšių ir cukinijų kepsneliai (augalinis)	66	100	18.95	7.45	44.11	319.28
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Natūralios įvairių vaisių 100% sultys	25	200	0.20	0.20	20.00	82.60
<b>Iš viso:</b>			<b>74.54</b>	<b>49.62</b>	<b>208.50</b>	<b>1578.77</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>74.54</b>	<b>49.62</b>	<b>208.50</b>	<b>1578.77</b>

*Erika Vaickelionė*  
Specialistė  
Erika Vaickelionė

**2 savaitė**  
**penktadienis**

0-4 kl.

Tvirtinū: *Dainius J. Ambaitis*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 10:00-16:00 val.

*Amey*

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	110	2.49	3.24	18.35	112.49
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	100	0.79	2.26	10.29	64.76
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
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	20	1.48	0.32	8.56	43.04
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	100	0.90	4.18	3.49	55.19
Perlinių kruopų troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	73	180	4.34	5.27	31.15	189.34
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 5	160	9.43	6.94	35.95	244.11
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>49.04</b>	<b>45.98</b>	<b>162.54</b>	<b>1260.06</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49.04</b>	<b>45.98</b>	<b>162.54</b>	<b>1260.06</b>

*Erika Vaickelionė*  
Specialiste



**3 savaitė**  
**pirmadienis**

0-4 kl.

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

*Šmy*

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	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos filė juostelės grietinėlės padaže (tausojantis)	90	100	23.38	14.97	4.45	246.07
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	4.80	2.97	26.38	151.46
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	28	100	1.28	4.28	9.06	79.84
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
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 guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	140	17.92	5.91	6.73	151.74
Ridikėlių, agurkų ir porų salotos su graikišku jogurtu (0,2%) (tausojantis)	91	100	2.07	0.18	4.52	27.97
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	280	1.12	1.12	36.40	160.16
Cukinijų troškiny su pomidorais ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	71	180	3.53	4.92	10.84	101.70
Natūralios įvairių vaisių 100% sultys	25	200	0.20	0.20	20.00	82.60
<b>Iš viso:</b>			<b>58.03</b>	<b>39.77</b>	<b>138.14</b>	<b>1142.32</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>58.03</b>	<b>39.77</b>	<b>138.14</b>	<b>1142.32</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Erika Vaickelionė



**3 savaitė  
antradienis**

0-4 kl.

Tvirtinu: *Dovilė J. Prubakė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*Arvy*

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	200	19.56	10.56	36.97	321.22
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	110	1.21	5.68	4.32	73.25
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
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	180	15.13	7.82	14.73	189.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	72	180	2.74	6.41	14.04	124.78
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	110	2.49	3.24	18.35	112.49
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.00
Grietinė (30%)	14	5	0.12	1.50	0.16	14.60
<b>Iš viso:</b>			<b>53.97</b>	<b>43.37</b>	<b>152.58</b>	<b>1216.37</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53.97</b>	<b>43.37</b>	<b>152.58</b>	<b>1216.37</b>

*Erika Vaickelionė*  
Erika Vaickelionė

**3 savaitė**  
**trečiadienis**

0-4 kl.

Tvirtinu: *Direktorė L. Vaidelė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*Šteig*

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	170	20.20	8.70	36.25	304.06
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	100	3.23	7.80	12.69	133.83
Birų perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	1	100	3.43	0.63	26.32	124.67
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
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	100	22.28	10.36	5.26	203.40
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	16	30	0.53	15.72	0.67	146.27
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	100	1.31	5.76	4.12	73.55
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	64	180	9.07	8.48	51.25	317.58
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Sūrio lazdelė	9	40	10.68	8.32	0.14	118.00
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	80	1.82	2.35	13.35	81.81
<b>Iš viso:</b>			<b>80.18</b>	<b>75.69</b>	<b>200.95</b>	<b>1805.44</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>80.18</b>	<b>75.69</b>	<b>200.95</b>	<b>1805.44</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Vilka Vaidelionė

**3 savaitė**  
**ketvirtadienis**

0-4 kl.

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

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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	20	1.48	0.32	8.56	43.04
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	100	1.00	5.22	8.02	83.02
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)	180	19.06	12.31	37.90	338.69
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	240	0.96	0.96	31.20	137.28
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltais ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	160	3.52	0.30	49.52	214.82
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	30	1.30	0.09	4.88	25.47
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	92	100	4.10	0.43	25.30	121.50
<b>Iš viso:</b>			<b>57.34</b>	<b>27.12</b>	<b>191.85</b>	<b>1240.58</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57.34</b>	<b>27.12</b>	<b>191.85</b>	<b>1240.58</b>

*Erika Vaickelionė*  
Specialistė



**3 savaitė**  
**penktadienis**

0-4 kl.

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

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	90	13.65	22.54	1.03	261.58
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	16	20	0.36	10.48	0.45	97.51
Morkų salotos su česnaku	97	100	3.34	1.86	9.67	68.78
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	32	50	0.45	0.20	0.35	5.00
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	100	1.10	6.16	10.09	100.28
Žemaičių blynai	52	230	17.32	14.62	53.45	414.61
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Ryžių troškiny su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	65	180	3.65	6.86	34.27	213.35
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	16	30	0.53	15.72	0.67	146.27
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	74	100	2.53	2.23	27.39	139.66
<b>Iš viso:</b>			<b>48.50</b>	<b>88.42</b>	<b>202.61</b>	<b>1799.98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48.50</b>	<b>88.42</b>	<b>202.61</b>	<b>1799.98</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Erika Vaickelionė