



Mažoji bendrija "Ginarita"

Įm. k. 305034504, adr. J. Basanavičiaus g. 11, Prienai, LT-59150
Direktorė: Irena Zagurskienė, tel.+37060304144, el. p. ginaritaa@gmail.com,
Bankas SEB a.s. LT66 7044 0600 0827 4659

Alytaus Dzūkijos mokyklos,

adr.: Tvirtovės g. 7, Alytus.

15 DIENŲ MAITINIMO

Valgiaraštis

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8:00 iki 15:00

Direktorė
Irena Zagurskienė



Direktorė
Vilija Sušinskienė

Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

6.
Pirma savaitė
Pirmadienis



MB "Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 2	10	0,9	0,2	0,23	6,23
Ryžių plovos su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 4	180(72/108)	23,15	10,47	28,94	302,63
Pekino kopūsto, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	100	1,02	5,27	5,33	72,77
Sezoninės daržovės(rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			29,08	21,32	64,33	565,46

Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

Pirma savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/339AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 2	10	0,9	0,2	0,23	6,23
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2	90	17,01	7,44	5,26	156,04
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T	110	12,51	3,93	33,42	219,09
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1,17	3,25	7,62	64,37
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			33,6	18,54	76,06	605,39

Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

Pirma savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,8
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 1	5	0,45	0,1	0,12	3,16
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 4	160(60/100)	17,2	7,62	18,49	211,27
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5,33	3,3	29,31	168,29
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu.(augalinis)	2-1/19A 2	90	1,15	8,77	5,05	103,71
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos,morkos, cukinijos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,32	24,82	73,45	622,27


Direktoriė
Irena Zagurskienė



Suderinta:
Direktoriė
Vilija Sušinskienė



Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

7.
Pirma savaitė
Ketvirtadienis



MB "Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė 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 3	100	20,26	13,26	3,5	214,3
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 5	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais kopūstais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1,32	4,99	6,18	74,92
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			30,12	23,16	65,27	590

Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

Pirma savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonų lešų sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais(augalinis) (tausojanis)	1-3/42AT 1	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Graikiškas jogurtas /kefyras(2,5%)	18/2 1	5	0,45	0,1	0,12	3,16
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20,51	0,37	0,02	85,49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	110	3,29	2,8	25,19	139,12
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	90	3,12	6,53	11,84	118,54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži) agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos.	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			38,88	13,77	77,79	590,58

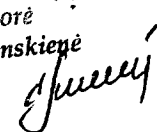
Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

Antra savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė 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/kefyras (2,5%)	18/2 1	5	0,45	0,1	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 2	80	19,71	4,73	4,56	139,66
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1,96	3,08	17,94	107,34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0,88	8,79	9,07	118,91
Sezoninis vaisius	18/20 1	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,69	59,58	518,95	

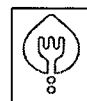

Direktore
Irena Zagurskienė



Suderinta:
Direktore
Vilija Sušinskienė


Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

8.
Antra savaitė
Antradienis



MB "Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė 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	18,6	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 5	150(96/54)	26,6	15,39	7,07	273,14
Raugintų šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1,15	9,24	8,06	120,01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			33,8	27,05	50,09	578,94

Antra savaitė
Trečiadienis

Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lešų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 3	15	1,35	0,3	0,35	9,48
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 2	100(64/36)	17,28	4,03	4,85	124,78
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1,53	3,14	22,02	122,44
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			31,34	12,76	79,38	557,67

Antra savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	0075/5	18,63	5,57	1,99	132,59
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 2	100	4,92	8,48	12,22	144,83
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5,33	3,3	29,31	168,29
Sezoninės daržovės	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			33,43	21	72,39	612,21

Irena Zagurskienė

Direktorė
Irena Zagurskienė



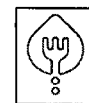
Suderinta:

Dirklorė
Vilija Sušinskienė

Vilija Sušinskienė

Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

9.
Antra savaitė
Penktadienis



MB "Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,1	4,82	17,28	120,89
Keptas orkaitėje žuvis (menkė, jūros lydeka) pyragas (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2,29	1,95	24,75	125,71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 3	120	1,15	7,45	9,8	110,82
Sezoninis vaisius	18/20 17	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,74	21,56	78,66	611,61

Trečia savaitė
Pirmadienis

Pietūs
5-10 amžiaus grupė

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė 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 3	160(60/100)	18,98	6,08	9,91	170,23
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5,33	3,3	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
Sezoninės daržovės	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			30,08	22,28	81,37	646,28


Trečia savaitė
Antradienis

Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė 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	18,6	108,43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 3	90	18	3,59	1	108,29
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 5	110	2,21	4,97	22,69	114,29
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 5	110	1,21	5,68	4,32	73,24
Sezoninis vaisius	18/20 1	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,21	16,82	67,25	503,13


Direktorė
Irena Zagurskienė



Suderinta:
Direktorė
Vilija Sušinskienė 

Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

10.
Trečia savaitė
Trečiadienis



MB "Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 2	80	17,75	8,2	4,12	161,24
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1,94	7,92	11,62	125,52
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 3	100	0,92	8,1	6,07	100,89
Sezoninės daržovės	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,39	28,31	58,56	590,55

Trečia savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Varškės ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu	7-8/170T 5	180(90/90)	20,7	12,83	31,28	323,39
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 6	30	2,7	0,6	0,69	18,96
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			29,97	17,56	70,37	559,37


Trečia savaitė
Penktadienis

Pietūs
5- 10 amžiaus grupė

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,2	153,42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22,08	5,3	7,46	165,85
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,9	3,27	17,14	105,62
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	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,62	19,6	63,32	544,19


Direktorė
Irena Zagurskiene



Suderinta:
Direktorė
Vilija Sušinskienė 

Pietūs
11-18 amžiaus grupė

1.
Pirma savaitė
Pirmadienis



MB "Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 3	15	1,35	0,3	0,35	9,48
Ryžių plovas su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T5	240(95/145)	30,87	13,96	38,59	403,5
Pekino kopūsto, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 7	140	1,43	7,37	7,46	101,87
Sezoninės daržovės(rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			37,7	27,05	77,53	704,4

Pietūs
11-18 amžiaus grupė

Pirma savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/339AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 2	10	0,9	0,2	0,23	6,32
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 3	140	26,46	11,57	8,18	242,73
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 4	110	12,51	3,93	33,42	219,09
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	140	1,64	4,54	10,66	90,12
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,1	97,24
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			43,62	24,06	85,27	732,22


Pietūs
11-18 amžiaus grupė

Pirma savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 1	5	0,45	0,1	0,12	3,16
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 4	160(60/100)	17,2	7,62	18,49	211,27
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu.(augalinis)	2-1/19A 5	150	1,92	14,61	8,42	172,84
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, morkos, cukinijos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,27	32,25	83,34	736,54


Direktore
Irena Zagurskienė

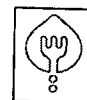


Suderinama:
Direktore
Vilija Sušinskienė 



Pietūs
11-18 amžiaus grupė

5.
Trečia savaitė
Trečiadienis



MB "Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 3	130	28,84	13,32	6,69	262,02
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1,94	7,92	11,62	125,52
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 5	130	1,2	10,53	7,89	131,15
Sezoninės daržovės	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			37,5	36,02	67,23	743,11

Pietūs
11-18 amžiaus grupė

Trečia savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Varškės ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu	7-8/170T 6	250(125/125)	28,75	17,82	43,44	449,16
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 6	30	2,7	0,6	0,69	18,96
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			38,92	22,87	92,01	729,54

Pietūs
11-18 amžiaus grupė

Trečia savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,2	153,42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 3	150	33,12	7,95	11,18	248,78
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T 5	140	2,41	4,17	21,82	134,42
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 7	160	1,9	8,38	5,99	106,97
Sezoninės daržovės	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Vanduo	17-102	0	0	0	0	0
Iš viso:			40,76	25,77	73,59	689,35

Irena Zagurskienė

Direktorė
Irena Zagurskienė



Suderinto, :
Direktorė
Vilija Sušinskienė

Vilija Sušinskienė

Pietūs
11-18 amžiaus grupė

2.
Pirma savaitė
Ketvirtadienis



MB "Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė 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 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22,28	14,58	3,84	235,73
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 7	120	2,47	0,12	22,62	101,48
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais kopūstais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2,08	7,28	9,71	117,73
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			34,42	27,12	84,28	724,01

Pietūs
11-18 amžiaus grupė

Pirma savaitė
Penktadienis

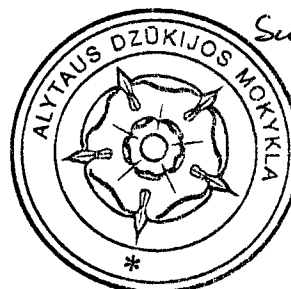
Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonų lešių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojanis)	1-3/42AT 1	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 1	5	0,45	0,1	0,12	3,16
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20,51	0,37	0,02	85,49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5,98	5,09	45,8	252,94
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 5	120	4,16	8,7	15,78	158,06
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži) agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos.	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			42,65	18,27	103,64	749,64

Pietūs
11-18 amžiaus grupė

Antra savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė 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/kefyras (2,5%)	18/2 1	5	0,45	0,1	0,12	3,16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 4	120	27,46	8,73	7,08	216,71
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1,96	3,08	17,94	107,34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1,46	14,65	15,12	198,18
Sezoninis vaisius	18/20 12	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			35,26	30,05	83,48	745,41


Direktorė
Irena Zagurskiene

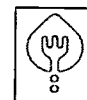


Sudavė:
Direktorė
Vilija Sušinskiene



Pietūs
11-18 amžiaus grupė

3.
Antra savaitė
Antradienis



MB "Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė 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	18,6	108,43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 7	210(134/76)	37,24	21,54	9,89	382,4
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1,15	9,24	8,06	120,01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			45,92	33,52	61,47	731,24

Pietūs
11-18 amžiaus grupė

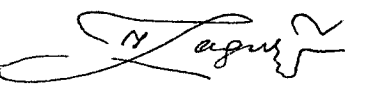
Antra savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lešų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 3	15	1,35	0,3	0,35	9,48
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 4	210(134/76)	36,29	8,46	10,18	262,05
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	150	1,64	3,36	23,59	131,19
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,1	97,24
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			51,4	17,77	73,47	753,81


Pietūs
11-18 amžiaus grupė

Antra savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4,23	3,33	18,45	120,74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 3	100/10	25,61	7,66	2,74	182,32
Kepti su garais burokėliai su saulėgražomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 3	125	6,15	10,59	15,28	181,04
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Sezoninės daržovės	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			42,82	23,46	82,7	743,21


Direktorė
Irena Zagurskienė



Suderinta:
Direktorė
Vilija Sušinskienė


Pietūs
11-18 amžiaus grupė

4.
Antra savaitė
Penktadienis



MB "Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,1	4,82	17,28	120,89
Keptas orkaitėje žuvies (menkė, jūros lydeka) pyragas (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	150	3,81	3,26	41,24	209,52
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 4	150	1,43	9,31	12,25	138,52
Sezoninis vaisius	18/20 13	170	0,68	0,68	22,1	97,24
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,74	24,93	104,1	751,72

Pietūs
11-18 amžiaus grupė

Trečia savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė 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 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	160	21,35	6,83	11,15	191,51
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A4	100	2,28	9,94	9,7	137,34
Sezoninės daržovės	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Vanduo	17-102	0	0	0	0	0
Iš viso:			34,48	25,65	90,49	730,7

Pietūs
11-18 amžiaus grupė

Trečia savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė 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	18,6	108,43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	130	25,99	5,18	1,45	156,41
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 7	180	3,61	8,13	37,13	236,12
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1,42	6,71	5,11	86,56
Sezoninis vaisius	18/20 10	100	0,4	0,4	13	57,2
Vanduo	17-102	200	0	0	0	0
Iš viso:			38,71	22,92	55,28	730,8


Direktorė
Irena Zagurskienė



Sudavinta:
Direktorė
Vilija Sušinskienė
