

Tvirtina:
Direktorė
Vilija Sušinskienė
Sušinskienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

**Pietų energetinė vertė nuo 11 metų bei vyresnio amžiaus ir grupės
vaikams -700 / -20 kcal**

2022 m. rugpjūčio mėn. 30 d.

**UAB „Skonių pynė“
Direktorė**



Ona Buikienė

Ona Buikienė

1 savaitė
Pirmadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/25AT (90 p.) | 150 | 3,10 | 3,47 | 24,34 | 140,99 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis) | 7-3/60T (239 p.) | 170 | 21,53 | 10,15 | 50,34 | 388,87 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 30 | 1,35 | 0,75 | 1,56 | 18,39 |
| Sezoniniai vaisiai | | 150 | 0,60 | 0,45 | 20,1 | 86,85 |
| Iš viso: | | | 27,97 | 15,07 | 105,79 | 680,72 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/25AT (90 p.) | 150 | 3,10 | 3,47 | 24,34 | 140,99 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis) | 15 (173 p.) | 75 | 16,25 | 11,24 | 8,20 | 197,22 |
| Bulvių košė | 4-3/64T (183 p.) | 110 | 1,90 | 4,12 | 17,14 | 113,19 |
| Šviežių kopūstų, cukinijos ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis | 2-1/22A (128 p.) | 150 | 2,08 | 7,34 | 8,28 | 107,48 |
| Sezoniniai vaisiai | | 150 | 0,60 | 0,45 | 20,10 | 86,85 |
| Iš viso: | | | 25,32 | 26,87 | 87,51 | 691,35 |

1 savaitė

Antradienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (tausojantis) | 1-3/32T (97 p.) | 150 | 3,54 | 4,46 | 10,69 | 97,04 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis) | 12-5/102T (301 p.) | 170 | 29,39 | 6,85 | 8,25 | 242,18 |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT (184 p.) | 110 | 2,27 | 0,11 | 20,73 | 93,02 |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos | 2-1/20A (126 p.) | 150 | 1,30 | 9,18 | 7,86 | 119,22 |
| Sezoniniai vaisiai | | 180 | 1,44 | 0,36 | 19,80 | 88,20 |
| Iš viso: | | | 39,33 | 21,21 | 76,78 | 685,28 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (tausojantis) | 1-3/32T (97 p.) | 150 | 3,54 | 4,46 | 10,69 | 97,04 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Bulvių plokštainis su jogurtine grietine (10%) | 46 (204 p.) | 200/40 | 7,89 | 19,46 | 50,48 | 451,99 |
| Sezoniniai vaisiai (apelsinai) | | 180 | 1,44 | 0,36 | 19,80 | 88,20 |
| Iš viso: | | | 14,26 | 24,53 | 90,42 | 682,85 |

1 savaitė
Trečiadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/34AT (99 p.) | 150 | 4,26 | 1,85 | 16,09 | 98,08 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb. | 14-11/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Orkaitėje keptas kiaulienos kumpinės kukulis su avižų sėlenomis ir obuoliu (tausojantis) | 11-8/160T (297 p.) | 90 | 17,33 | 6,30 | 5,15 | 196,55 |
| Bulvių košė | 4-3/64T (183 p.) | 110 | 1,90 | 4,12 | 17,14 | 113,19 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu | 2-1/12 (118 p.) | 110 | 1,82 | 0,80 | 9,66 | 53,05 |
| Sezoniniai vaisiai | | 150 | 1,80 | 0,45 | 34,65 | 169,85 |
| | | Iš viso: | 28,82 | 13,95 | 92,50 | 680,63 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/34AT (99 p.) | 150 | 4,26 | 1,85 | 16,09 | 98,08 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb. | 14-11/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Viso grūdo makaronai su jautiena (tausojantis) | 68 (226 p.) | 200 | 38,50 | 18,78 | 30,48 | 400,21 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu | 2-1/12 (118 p.) | 110 | 1,82 | 0,80 | 9,66 | 52,05 |
| Sezoniniai vaisiai | | 120 | 1,44 | 0,36 | 27,72 | 119,88 |
| | | Iš viso: | 47,73 | 22,22 | 93,76 | 720,13 |

1 savaitė
Ketvirtadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/41AT (106 p.) | 150 | 1,91 | 4,58 | 11,38 | 94,38 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% riebus. | 14-1/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis) | 10-5/111T (285 p.) | 180 | 21,86 | 10,22 | 28,75 | 304,39 |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais | 2-3/60A (132 p.) | 110 | 3,80 | 7,90 | 14,38 | 144,48 |
| Sezoniniai vaisiai | | 150 | 0,60 | 0,45 | 20,10 | 86,85 |
| | | Iš viso: | 29,88 | 23,58 | 84,42 | 680,01 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/41AT (106 p.) | 150 | 1,91 | 4,58 | 11,38 | 94,38 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% riebus. | 14-1/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis) | 16 (174 p.) | 75 | 15,24 | 10,07 | 8,81 | 157,22 |
| Biri ryžių kruopų košė | 5 (320 p.) | 100 | 3,33 | 4,16 | 28,84 | 170,59 |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais | 2-3/60A (132 p.) | 110 | 3,80 | 7,90 | 14,38 | 144,48 |
| Sezoniniai vaisiai | | 150 | 0,60 | 0,45 | 20,10 | 86,85 |
| | | Iš viso: | 26,59 | 27,59 | 93,32 | 703,43 |

1 savaitė
Penktadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis) | 1-3/30AT (95 p.) | 150 | 4,23 | 3,33 | 18,47 | 120,74 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Orkaitėje keptas maltos žuvies (jūros lydekos) kotletas (tausojantis) | 9-8/162T (267 p.) | 110 | 21,47 | 3,93 | 6,28 | 166,39 |
| Bulvių ir morkų košė | 4-3/62T (181 p.) | 110 | 2,61 | 1,90 | 18,55 | 101,75 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos | 2-1/6A (112 p.) | 110 | 1,31 | 5,78 | 4,13 | 73,76 |
| Sezoniniai vaisiai | | 180 | 2,16 | 0,54 | 43,52 | 179,82 |
| I šviso: | | | 33,17 | 15,73 | 100,40 | 688,08 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis) | 1-3/30AT (95 p.) | 150 | 4,23 | 3,33 | 18,47 | 120,74 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Grikių kruopų troškiny su kiauliena (tausojantis) | 5 (163 p.) | 200 | 33,32 | 25,52 | 30,33 | 376,38 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos | 2-1/6A (112 p.) | 110 | 1,31 | 5,78 | 4,13 | 73,76 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 1,20 | 0,30 | 23,10 | 99,90 |
| I šviso: | | | 41,45 | 35,18 | 85,48 | 716,40 |

2 savaitė
Pirmadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/35AT (100 p.) | 150 | 4,89 | 4,18 | 19,67 | 135,87 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 10 | 0,46 | 0,26 | 0,51 | 6,13 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 27 | 1,50 | 0,27 | 10,21 | 49,27 |
| Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis) | 10-3/61T (272 p.) | 90 | 18,22 | 3,52 | 1,15 | 189,08 |
| Penkių grūdų dribsnių košė | 3-3/42AT (144 p.) | 130 | 3,55 | 2,30 | 31,33 | 111,38 |
| Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis | 2-3/62A (134 p.) | 125 | 1,84 | 3,23 | 13,09 | 88,82 |
| Sezoniniai vaisiai | | 180 | 0,72 | 0,54 | 24,12 | 104,22 |
| Iš viso: | | | 31,18 | 14,30 | 100,08 | 684,77 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/35AT (100 p.) | 150 | 4,89 | 4,18 | 19,67 | 135,87 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 10 | 0,46 | 0,26 | 0,51 | 6,13 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 27 | 1,50 | 0,27 | 10,21 | 49,27 |
| Orkaitėje kepti varškėčiai su jogurtine grietine (10%) (tausojantis) | 83 (241 p.) | 200/40 | 35,36 | 24,43 | 34,39 | 445,20 |
| Sezoniniai vaisiai | | 150 | 0,60 | 0,45 | 20,10 | 81,85 |
| Iš viso: | | | 42,81 | 29,59 | 84,88 | 718,32 |

2 savaitė
Antradienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/28AT (93 p.) | 150 | 1,88 | 3,16 | 13,17 | 88,62 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% riebi. | 14-1/2 (310 p.) | 10 | 0,46 | 0,26 | 0,51 | 6,13 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis) | 10-5/101T (275 p.) | 180 | 19,35 | 8,56 | 20,80 | 307,66 |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos | 2-1/7A (113 p.) | 110 | 1,12 | 5,81 | 5,87 | 80,26 |
| Sezoniniai vaisiai | | 160 | 1,92 | 0,48 | 36,96 | 159,84 |
| Iš viso: | | | 26,12 | 18,52 | 86,76 | 688,13 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/28AT (93 p.) | 150 | 1,88 | 3,16 | 13,17 | 88,62 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% riebi. | 14-1/2 (310 p.) | 10 | 0,46 | 0,26 | 0,51 | 6,13 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Malti jautienos voleliai su morkomis (tausojantis) | 24 (182 p.) | 75 | 11,07 | 9,83 | 13,25 | 190,64 |
| Bulvių košė | 4-3/64T (183 p.) | 110 | 1,90 | 4,12 | 17,14 | 113,19 |
| Pekino kopūstų, | 2-1/7A | 110 | 1,12 | 5,81 | 5,87 | 80,26 |

| | | | | | | |
|---------------------------|----------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| obuolių ir agurkų salotos | (113 p.) | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | | 160 | 1,92 | 0,48 | 36,96 | 159,84 |
| Iš viso: | | | 19,74 | 23,91 | 96,35 | 684,30 |

2 savaitė
Trečiadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais (tausojantis, augalinis) | 1-3/31AT (96 p.) | 150 | 2,37 | 3,37 | 16,24 | 104,77 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Virtų bulvių cepelinai su jautiena (tausojantis) | *50 (208 p.) | 200 | 19,03 | 13,63 | 42,66 | 362,71 |
| Grietinė, 30%rieb. | | 40 | 0,96 | 12,00 | 1,24 | 117,20 |
| Sezoniniai vaisiai | | 180 | 1,44 | 0,36 | 19,80 | 88,20 |
| Iš viso: | | | 25,19 | 29,61 | 89,39 | 718,50 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais (tausojantis, augalinis) | 1-3/31AT (96 p.) | 150 | 2,37 | 3,37 | 16,24 | 104,77 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Varškės ir ryžių apkepas su uogiene | 87 (245 p.) | 200/40 | 29,06 | 22,23 | 46,89 | 480,48 |

| | | | | | | |
|--------------------|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (tausojantis) | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | | 180 | 1,44 | 0,36 | 19,80 | 88,20 |
| | | Iš viso: | 34,26 | 26,21 | 92,38 | 719,07 |

2 savaitė
Ketvirtadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/39AT (104 p.) | 150 | 1,51 | 3,15 | 11,35 | 79,81 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš. | 14-1/2 (310 p.) | 10 | 0,46 | 0,26 | 0,51 | 6,13 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 30 | 1,67 | 0,30 | 11,34 | 54,74 |
| Maltos jautienos troškiny su ryžiais (tausojantis) | 12-5/101T (300 p.) | 200 | 15,75 | 9,55 | 35,61 | 341,33 |
| Šviežių kopūstų, cukinijos ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis | 2-1/22A (128 p.) | 120 | 1,66 | 5,87 | 6,62 | 85,99 |
| Sezoniniai vaisiai | | 140 | 1,80 | 1,08 | 25,02 | 117,00 |
| | | Iš viso: | 22,85 | 20,21 | 90,45 | 685,0 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/39AT (104 p.) | 150 | 1,51 | 3,15 | 11,35 | 79,81 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš. | 14-1/2 (310 p.) | 10 | 0,46 | 0,26 | 0,51 | 6,13 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 30 | 1,67 | 0,30 | 11,34 | 54,74 |
| Kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis) | 10-7/143T (290 p.) | 90 | 21,91 | 8,32 | 4,78 | 253,03 |
| Virtos bulvės | 4- | 110 | 2,27 | 0,11 | 20,73 | 93,02 |

| | | | | | | |
|---|---------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | 3/65AT (194p.) | | | | | |
| Šviežių kopūstų, cukinijos ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis | 2-1/22A (128 p.) | 120 | 1,66 | 5,87 | 6,62 | 85,99 |
| Sezoniniai vaisiai | | 140 | 1,80 | 1,08 | 25,02 | 117,00 |
| Iš viso: | | | 31,28 | 19,09 | 80,35 | 689,72 |

2 savaitė
Penktadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
| | | | baltymai , g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis) | 1- 3/40AT (105 p.) | 150 | 2,15 | 4,82 | 17,41 | 121,64 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kepti su garais jūros lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 9-7/142T (262 p.) | 90 | 16,08 | 4,49 | 11,93 | 152,51 |
| Bulvių košė | 4-3/64T (183 p.) | 110 | 1,90 | 4,12 | 17,14 | 113,19 |
| Burokėlių salotos su pupelėmis ir raug, agurkais | 2-3/60A (132 p.) | 110 | 3,80 | 7,97 | 14,38 | 144,48 |
| Sezoniniai vaisiai | | 140 | 0,72 | 0,72 | 23,40 | 102,96 |
| Iš viso: | | | 26,04 | 22,37 | 93,71 | 680,40 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------------------|------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
| | | | baltymai , g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis) | 1- 3/40AT (105 p.) | 150 | 2,15 | 4,82 | 17,41 | 121,64 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Cepelinai virtų bulvių su jautiena, | 50 (208 p.) | 150/4 0 | 15,35 | 12,46 | 34,16 | 335,08 |

| | | | | | | |
|---|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|
| jogurtinė grietinė (10%) (tausojantis) | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | | 200 | 2,40 | 0,60 | 46,20 | 199,80 |
| Iš viso: | | | 21,29 | 18,13 | 107,22 | 702,14 |

3 savaitė
Pirmadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/24AT (89 p.) | 150 | 3,89 | 3,30 | 14,98 | 105,17 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis) | 11-5/102T (294 p.) | 150 | 26,58 | 15,39 | 7,09 | 273,15 |
| Virtos bulvės | 4-3/65AT (184 p.) | 110 | 2,27 | 0,11 | 20,73 | 93,02 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos | 2-1/19A (125 p.) | 120 | 1,37 | 11,66 | 5,26 | 131,40 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,80 | 0,20 | 11,00 | 49,00 |
| Iš viso: | | | 36,30 | 30,91 | 68,51 | 697,36 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/24AT (89 p.) | 150 | 3,89 | 3,30 | 14,98 | 105,17 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kaimiški blynai ir jogurtinės grietinės padažas | 77 | 200/40 | 27,74 | 36,38 | 51,61 | 520,01 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,80 | 0,20 | 11,00 | 49,00 |
| Iš viso: | | | 33,82 | 40,13 | 87,04 | 719,80 |

3 savaitė
Antradienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis) | 1-3/33AT (98 p.) | 150 | 1,50 | 3,37 | 14,72 | 95,23 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis) | 12-7/141T (303 p.) | 100 | 20,26 | 13,26 | 3,50 | 214,40 |
| Bulvių košė su morkomis | 4-3/62T (181 p.) | 100 | 2,61 | 1,90 | 18,55 | 101,75 |
| Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais | 2-3/63A (135 p.) | 120 | 1,17 | 11,72 | 12,03 | 158,25 |
| Sezoniniai vaisiai | | 120 | 0,48 | 0,36 | 16,08 | 69,48 |
| Iš viso: | | | 27,41 | 30,86 | 74,33 | 684,73 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis) | 1-3/33AT (98 p.) | 150 | 1,50 | 3,37 | 14,72 | 95,23 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Varškės kukulaičiai su jogurtinės grietinės padažu | 89 | 150/50 | 18,67 | 11,53 | 44,74 | 424,85 |
| Sezoniniai vaisiai | | 200 | 0,80 | 0,60 | 26,80 | 115,80 |
| Iš viso: | | | 22,36 | 15,75 | 95,71 | 681,50 |

3 savaitė
Trečiadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/22AT (87 p.) | 150 | 5,89 | 8,20 | 33,69 | 232,17 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Varškės apkepas (tausojantis) | 7-8/169 (253 p.) | 180 | 22,50 | 15,35 | 37,47 | 337,99 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieb. | 14-1/2 (310 p.) | 25 | 1,13 | 0,63 | 1,30 | 15,33 |
| Sezoniniai vaisiai | | 120 | 0,60 | 0,60 | 19,50 | 85,80 |
| Iš viso: | | | 31,51 | 25,03 | 101,41 | 716,91 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/22AT (87 p.) | 150 | 5,89 | 8,20 | 33,69 | 232,17 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Maltos kiaulienos kepaliukai („netikras zuikis“)(tausojantis) | 20 (178 p.) | 75 | 10,14 | 5,07 | 8,66 | 155,15 |
| Bulvių košė | 4-3/64T (183 p.) | 110 | 1,90 | 4,12 | 17,14 | 113,19 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu | 2-1/12 (118 p.) | 110 | 1,82 | 0,80 | 9,66 | 53,05 |
| Sezoniniai vaisiai | | 120 | 0,60 | 0,60 | 19,50 | 85,80 |
| Iš viso: | | | 21,74 | 19,04 | 98,10 | 684,98 |

3 savaitė
Ketvirtadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis) | 1-3/26AT (91 p.) | 150 | 0,77 | 7,53 | 7,00 | 45,14 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš. | 14-1/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis) | 10-7/143T (290 p.) | 100 | 26,78 | 13,08 | 5,84 | 248,14 |
| Ryžių kruopų košė | 3-3/36AT (142 p.) | 100 | 2,54 | 2,18 | 27,42 | 139,41 |
| Virti burokėliai su svogūnais | 4-3/69AT (188 p.) | 110 | 1,64 | 6,70 | 9,84 | 106,29 |
| Sezoniniai vaisiai | | 120 | 0,72 | 0,54 | 24,12 | 104,22 |
| Iš viso: | | | 34,16 | 30,46 | 84,03 | 693,11 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška grikių sriuba(tausojantis) | 1-3/26AT (91 p.) | 150 | 4,14 | 4,74 | 12,54 | 108,06 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru ir jogurtine grietine (10%) | 53 (211 p.) | 150/40 | 13,48 | 19,55 | 438,97 | 399,70 |
| Sezoniniai vaisiai | | 180 | 0,92 | 0,64 | 26,12 | 134,22 |
| Iš viso: | | | 19,93 | 25,18 | 87,08 | 687,60 |

3 savaitė
Penktadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis) | 1-3/27AT (92 p.) | 150 | 2,63 | 3,24 | 14,86 | 99,10 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš. | 14-1/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/144T (264 p.) | 90 | 16,81 | 0,32 | 0,11 | 90,49 |
| Biri grikių košė | 3-3/43AT (149 p.) | 100 | 5,90 | 4,45 | 32,57 | 193,95 |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos | 2-1/17A (123 p.) | 130 | 1,27 | 10,60 | 8,91 | 136,09 |
| Sezoniniai vaisiai | | 120 | 1,44 | 0,36 | 27,72 | 119,88 |
| Iš viso: | | | 29,76 | 19,40 | 93,98 | 689,42 |

II variantas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis) | 1-3/27AT (92 p.) | 150 | 2,63 | 3,24 | 14,86 | 99,10 |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš. | 14-1/2 (310 p.) | 7 | 0,32 | 0,18 | 0,36 | 4,29 |
| Viso grūdo duona | 16-1/2 (332 p.) | 25 | 1,39 | 0,25 | 9,45 | 45,62 |
| Cukinių ir bulvių plokštainis su | 4-8/169 (214 p.) | 180/50 | 11,43 | 10,62 | 39,19 | 337,10 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| nesaldintu jogurtu (tausojantis) | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | | 180 | 2,40 | 0,60 | 46,20 | 199,80 |
| | | Iš viso: | 18,17 | 14,89 | 110,06 | 685,91 |