TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kuzmarskytė

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

RIETAVO SAV. TVERŲ GIMNAZIJA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

2-3 METŲ

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6.30 iki 16.00 val.

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Tiršta manų košė (augalinis)	95	200	7.97	7.07	37.85	251.60
Uogienė		15	0.045	0,00	10,63	40,65
	Viso		8.015	7.07	48,48	292,25

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	10	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15	50	10,83	7,49	5,47	131,48
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	105	50	3.06	2.82	16.62	102.37
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais ir sėklomis (augalinis)	13	50	1,74	7,23	3,87	83,01
Šviežių agurkai	9	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		18,62	23,50	38,47	425,52

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė (augalinis)	109	200	7.84	7.86	32.00	234.00
Pienas 2,5%		60	2.04	1,50	2,94	31,92
Sezoniniai vaisiai		80	0.32	0.32	10,40	45,76
	Viso		10,20	9,68	45,34	311,68
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			36,84	40,25	132,29	1029,45

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Kvietinių dribsnių košė (augalinis)	112	150	6,47	13,96	27,93	184,08
Pienas 2,5%		120	4.08	3.00	5.88	63.84
Sezoniniai vaisiai		60	0.24	0.24	7,80	34,32
	Viso		10,79	17,20	41,61	282,24

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Daržovių sriuba su žirneliais(kopūstai, žirneliai, morkos) (tausojantis)	13	150	1.50	3.15	9.63	68.67
Kiaulienos kumpinės mėsos-kopūstų-ryžių maltinis (tausojantis)	62	100(80/10/10)	20.00	11.91	6.30	210.02
Salotos su pekininiais kopūstais ir pomidorais	24	100	1,36	9,76	4,62	106,31
Marinuoti agurkai	38	50	0,15	0,10	1,15	5,50
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	6	40	0.90	1.71	7.94	50.19
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		23,91	26,63	29,64	440,69

Vakarienė 15:30 val .

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Makaronai su sūriu (tausojantis)	66	150/20	14.27	12.73	30.95	305.06
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		14.27	12.73	30.95	305.06
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			48,97	56,56	102,20	1027,99

TVIRTINU
Direktorė
Eitana Kuzmarskytė

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Blyneliai su obuoliais (tausojantis)	78	100/15	7.53	7,60	35.71	239.89
Pienas 2,5%		60	2,04	1,50	2,94	31,92
Sezoniniai vaisiai		60	0.24	0.24	5,80	34,35
	Viso		9,81	9,34	44,45	306,16

Pietūs 12:00val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir morkomis (tausojantis)	4	150	4.39	3.14	10.21	118.23
Grietinė 30%		10	0.24	3.00	0.31	29.30
Bulvių plokštainis su kiauliena	45A	100	10,05	10,54	18,47	206,26
Grietinė 30%		10	0.24	3,00	0,31	29,30
	Viso		14,92	19,68	29,30	383,09

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Virti kiaušiniai su majonezu (tausojantis)	12	100/20	10.24	15.93	2.83	195.95
Sumuštinis su sviestu	2	20/5	1,52	4,45	8,57	80,24
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		11,76	20,38	11,40	276,19
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			36,49	49,40	85,15	965,44

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Miežinių, perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/35T	200	4.38	4.10	33.47	188.13
Pienas 2,5%		60	2,04	1,50	2,94	31,92
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19.50	85.80
	Viso		7,02	6,20	55,91	305,85

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Ankštinių daržovių sriuba su morkomis(tausojantis)	17	100	2,06	2,17	9,5	63,18
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31	50	12,22	8,33	0,35	126,86
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/36AT	50	2.45	2.21	13.42	81.86
Morkų salotos su česnaku ir majonezu	11	50	0,58	1,66	4,54	31,79
Agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	35	100	0.90	9.55	3.66	98.87
	Viso		18,21	23,92	27,81	402,56

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83	100	17,17	10.71	10,57	229,60
Uogienė		10	0,03	0,00	7,09	27,10
	Viso		17,20	10,71	23,66	256,70
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			42,43	40,83	107,38	965,11

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Apkepti sumuštiniai su sūriu (tausojantis)	10A	20/10	9.95	15.56	10.48	208.60
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai		160	0.64	0.64	20.80	91.52
	Viso		10.59	16.2	31.28	300.12

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	7	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Kepta su garais riebi lašiša su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/14ST	65	12,77	14,71	0,32	177,99
Bulvių košė su sviestu	2	50	0,90	1.71	7,94	50.19
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir pupelėmis	21	100	3,32	7,64	12,91	123,49
	Viso		18,42	27,24	29,83	415,95

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	65	7,40	6,35	6,55	130,47
Viso grūdo ruginė duona		40	2.96	0.64	17.12	86.08
Žalieji žirneliai	41	50	2.45	0.10	7.90	36,00
Pienas 2,5%		60	2.04	1.50	2.94	33.42
	Viso		14,85	8,59	38,07	285,49
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			43.86	52.30	99,18	1001,56

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%)(tausojantis)	3-3/39T	150	4.86	3.61	25.68	154.69
Pienas 2,5%		90	3,06	2,25	4,41	50.13
Sezoniniai vaisiai		170	0.68	0.68	22.10	97.24
	Viso		8,60	6,54	52,19	302,06

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	9	150	0.77	7.53	7	59,36
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	50	10,65	7,02	5.81	127,44
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	105	50	3.06	2.82	16.62	102.37
Daržovių salotos su paprikomis (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprikos), aliejaus padažas (augalinis)	5	100	1,51	9,90	6,06	110,51
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		15,99	27,27	35,49	399,68

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė (augalinis)	109	200	7.84	7.86	32.00	234.00
Sezoniniai vaisiai		85	0.34	0,34	11,05	48,62
	Viso		8,18	8,20	43,05	282,62
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			32,77	42,01	130,73	984,36

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kuzmarskytė

2 savaitė

Antradienis

3

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T	200	5.62	3.21	37.15	199.95
Pienas 2,5%		180	6.12	4.50	8.82	100.26
	Viso		11.74	7.71	45.97	300.21

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Pupelių su bulvėmis ir morkomis sriuba (tausojantis)	1-3/35AT	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Troškinta mėsa su grietinės ir pomidorų padažu (kiauliena) (tausojantis)	1	50/30	14,90	11,31	5,05	178,84
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3	40	0.93	1.53	6.59	43.41
Salotos su pekino kopūstais ir pomidorais	24	100	0.40	0.35	2.30	80
	Viso		21,12	17,37	33,61	438,12

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T	120	6.68	3.88	35.24	202.64
Sezoniniai vaisiai		170	0.68	0.68	22.10	97.24
	Viso		7.36	4.56	57.34	299.88
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			40,22	29,64	136,92	1038,21

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/34AT	200	5.66	3.8	29.06	172.92
Pienas 2,5%		120	4.08	3.00	5.88	63.84
Sezoniniai vaisiai		80	0.32	0.32	10,40	45,76
	Viso		10.06	7.12	45,34	282,52

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	13/30AT	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34	75	18,50	3,56	7,13	171,36
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	6	40	1.33	1.85	10.04	59.07
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais su aliejaus padažu (augalinis)	2	100	1,45	5,20	4,93	65,02
	Viso		25,51	13,94	40,57	416,19

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Virti varškėčiai (tausojantis)	82	120	16,48	8,09	26,82	242,26
Grietinė 30%		10	0.24	3.00	0.31	29.30
	Viso		16,72	11,09	27,13	271,56
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			52,29	32,15	113,04	970,27

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Tiršta manų košė (augalinis)	95	200	7.97	7.07	37.85	251.60
Uogienė		15	0.045	0,00	10,63	40,65
	Viso		8.01	7.07	48,48	292,25

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su morkomis ir brokoliu (tausojantis)	1-3/31AT	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Žuvies kepsnys (menkė) (tausojantis)	38	50	9,67	3,99	2,70	86,84
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	105	50	3.06	2.82	16.62	102.37
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir pupelėmis (augalinis)	21	100	3,32	7.64	12,91	123.49
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		18,37	17,82	48,34	416,72

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais (tausojantis)	6-6/102	80/10	5.33	7.00	23.48	178.61
Pienas 2,5%		120	4.08	3.00	5.88	63.84
Sezoniniai vaisiai		80	0.32	0.32	10,40	45,76
	Viso		9,73	10.32	39,76	288,21
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			36,11	35,21	136,58	997,18

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/42AT	200	5.45	3.55	29.40	171.34
Pienas 2,5%		120	4.08	3	5.88	63.84
Sezoniniai vaisiai		120	0.48	0.48	15,60	68,64
	Viso		10.01	7.03	50,48	303,82

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Šviežių kopūstų sriuba (morkos ir pomidorai) (tausojantis)	1-3/41AT	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Kepti paukštienos gabaliukai (tausojantis)	33AN	75	29.09	6.20	9.46	185.17
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/36AT	100	2.54	2.17	27.42	139.40
Svieži agurkai	36	100	0.80	0.20	2.30	11.00
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		34,34	13,32	50,56	431,45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Biri grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/43AT	150	3,63	6,63	48,86	290,93
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		3,63	6,63	48,86	390,93
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			47,97	26,98	149,90	1026,20

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Apkepti sumuštiniai su sūriu (tausojantis)	10A	20/10	9.95	15.56	10.48	208.60
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai		160	0.64	0.64	20,80	91.52
	Viso		10.59	16.20	31.28	300.12

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir brokoliu (tausojantis)	1-3/31AT	150	2.32	3,27	16,11	104,02
Kepti varškėčiai 9% (tausojantis)	83A	100	17.17	10.71	16.57	229.60
Uogienė		30	0.09	0.00	21.27	81.30
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		19,58	13,98	53,95	414,92

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	130	14.81	14.70	13.11	240.95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,18	0.32	8,56	42,04
Žalieji žirneliai	41	50	2.45	0.10	7.90	32
	Viso		18,74	15.12	29,57	314,99
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			48,91	45,30	114,80	1030,03

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Miežinių perlinių kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/35T	200	4.38	4.10	33.42	188.13
Pienas 2,5%		60	2,04	1,50	2,94	31,92
Sezoniniai vaisiai		150	0.60	0.60	19.50	85.80
	Viso		7,02	6,20	55,86	305,85

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (tausojantis)	1-3/34AT	100	1,92	0,82	8,26	48,19
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)	11A	60	14,27	25,64	7,34	311,79
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/36AT	50	1.27	1.1	13.17	69.7
Šviežiai agurkai	9	100	0.80	0.20	2.30	11.00
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		18,26	27,76	31,07	440,68

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais (tausojantis)	6-6/102	120/15	8,00	10,55	35,22	267,92
Uogienė		10	0.03	0.00	7.09	27.1
	Viso		8,03	10,55	42,31	295,02
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			33,31	44,51	129,24	1041,55

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/34AT	200	5.66	3.8	29.06	172.92
Pienas 2,5 %		90	3,06	2,25	4,41	47,88
Sezoniniai vaisiai		160	0.64	0.64	20.80	91.52
	Viso		9,36	6,69	54,27	312,32

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	11sr	150	2.31	3.89	9.68	79.72
Grietinė 30%		10	0.24	3.00	0.31	29.30
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T	140(50/90)	15.05	6.66	16.18	184.86
Jogurtas „Dobilas"		125	2.5	1.7	11.20	80
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai		110	0.24	0.24	14,30	62,92
	Viso		20.34	15.49	51,67	436,80

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	6-3/61AT	200	9.24	3.97	49.11	269.13
Kietasis fermentinis sūris (45%)		10	2.88	2.80	0.01	36.76
	Viso		12,12	6,77	49,12	305,89
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		Viso	41,82	28,95	155,06	1055,01

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T	150	4.86	3.61	25.68	154.69.
Pienas 2,5%		90	3,06	2,25	4,41	50,13
Sezoniniai vaisiai		170	0.68	0.68	22.10	97.24
	Viso		8,60	6,54	52,19	302,06

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis)	1-3/40AT	150	2.32	3,27	17,28	111,89
Virtos dešrelės (kiauliena) su pomidorų padažu (tausojantis)	36A	50/15	4,17	14,27	4,02	160,02
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	105	50	3,06	2,82	16,62	102,37
Salotos su agurkais	54	50	0.69	4,91	2,01	52,31
Marinuoti agurkai	38	50	0,15	0,10	1,15	5,50
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		10,39	25,37	41,08	432,09

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Makaronai su sūriu (tausojantis)	66	150/15	14.27	12.23	30.95	305.06
	Viso		14.27	12.23	30.95	305.06
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			33,26	44,14	124,22	1039,21

TVIRTINU
Direktorė
Gitana Kužmarskytė

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/42AT	200	5.45	3.55	29.40	171.34
Pienas (2,5%)		120	4.08	3	5.88	63.84
Sezoniniai vaisiai		140	0.56	0.56	18.20	79,82
	Viso		10.09	7.11	53.48	315.00

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	9	100	0,51	5,02	4,67	39,59
Kepta su garais lašiša su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/14ST	90	15.32	20.38	0.44	246.45
Bulvių košė su sviestu	2	50	0,90	1,71	7,94	50,19
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	18	120	1,78	6,78	8,34	98,98
Šviežių pomidorai	18/23	50	0,50	0,10	1,15	5,50
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso		19,01	33,93	22,53	440,71

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Virti varškėčiai (tausojantis)	82	120	16,48	6,12	26,82	242,26
Uogienė		15	0,0045	0,00	10,63	40,63
	Viso		16,52	6,12	37,45	282,89
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			45,62	47,16	113,46	1038,60