

ŠIAULIŲ STASIO ŠALKAUSKIO GIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

15-19 metų vaikams

Parengė valgyklos vedėja
Judita Čepauskienė
pagal Aldonos Bičiušienės knygą
15 dienų perspektyvinį meniu

2021-2022 m. m

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	200	27,47	13,49	44,71	403,78
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Pienas 2,5 %	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			32,85	27,65	71,31	652,87

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	S-4	250	2,36	5,24	17,79	120,82
Pilno grūdo duona		20	1,65	0,36	9,89	52,42
Iš viso:			4,95	5,64	30,69	196,34

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	29A	100	27,93	22,00	7,85	339,67
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	100	3,22	4,98	34,60	188,85
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-24	50	0,63	4,05	1,52	42,75

Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-1	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			26,29	25,30	53,74	514,87
*Iš viso:			27,69	26,78	50,80	529,31

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-9	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-24	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-1	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			33,58	29,82	53,32	598,35
*Iš viso:			34,98	31,30	50,38	612,79

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-2	100/100	29,83	18,60	5,28	286,63
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26

Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-24	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-1	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			36,53	30,21	50,05	579,31
*Iš viso:			37,93	31,69	47,11	593,75

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-82	200	27,04	13,20	51,75	429,09
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,92	24,80
Vaisių salotos	D-6	85	0,62	0,23	13,01	53,95
Iš viso:			31,26	14,23	65,68	507,84

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis, tausojantis)	A-6	100/100	15,64	8,86	32,64	267,22
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Iš viso:			16,97	16,99	38,19	363,08

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	K-5	200	8,46	9,99	31,20	242,16
Sviesto - grietinės padažas	P-5	40	1,05	26,35	1,69	247,35
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			17,86	22,98	70,87	552,05

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-7	250	2,38	5,3	14,42	107,12
Pilno grūdo duona		20	1,65	0,36	9,89	52,42
Iš viso:			4,83	4,04	28,24	171,29

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kalakutienos kepsnys	A-34	100	24,20	8,01	3,12	181,36
Trintų morkų padažas	P-1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	100	3,22	4,98	34,60	188,85
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais ir aliejumi	GS-59	60	0,71	4,06	1,61	43,49

Cukinių salotos su riešutais	GS-7	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			29,68	28,60	45,92	542,43
*Iš viso:			32,78	28,48	46,00	557,84

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos- daržovių troškiny	A-2	100/100	24,69	21,00	7,60	332,78
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais ir aliejumi	GS-59	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinių salotos su riešutais	GS-7	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			29,56	33,20	47,38	605,89
*Iš viso:			32,66	33,08	47,46	621,30

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai	A-19	100	21,43	7,91	8,54	176,97
Trintų morkų padažas	P-1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	100	3,22	4,98	34,60	188,85
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais ir aliejumi	GS-59	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinių salotos su riešutais	GS-7	50	0,49	3,06	1,97	34,67

Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	26,91	28,50	51,34	552,36
		*Iš viso:	30,01	28,38	51,42	567,77

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	K-5	200	8,46	9,99	31,20	242,16
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
		Iš viso:	32,99	23,35	68,46	580,76

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-12	100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
		Iš viso:	6,00	15,52	24,76	264,71

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-89	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			22,19	21,30	73,18	563,12

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	S-17	250	5,99	5,43	23,97	157,95
Pilno grūdo duona		20	1,65	0,36	9,89	52,42
Iš viso:			6,15	4,90	31,13	190,52

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Jautienos ir kiaulienos maltinis	A-16	100	20,32	14,89	2,85	226,56
Virti griekiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Bulvių košė	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-2	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su česnakais	GS-11	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			27,75	28,85	47,77	552,07
*Iš viso:			26,32	28,24	37,00	494,27

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena su padažu (veršiena) (tausojantis)	A-1	75/40	33,79	21,13	6,17	301,69
Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*Bulvių košė	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-2	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su česnakais	GS-11	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			40,43	35,46	43,79	636,36
*Iš viso:			37,58	35,63	30,78	576,15

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralus kiaulienos kotletai su sūriu	A-23	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36

*Bulvių košė	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-2	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su česnakais	GS-11	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			34,32	34,62	40,64	594,65
*Iš viso:			31,47	34,79	27,63	534,44

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su varške (tausojantis)	M-53	140/60	11,76	6,05	51,44	302,87
Svisto –grietinės padažas		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Daržovių salotos	GS-20	90	1,26	6,13	3,02	67,97
Iš viso:			13,98	24,18	55,70	488,04

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	110/110	15,70	8,90	38,39	274,72
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Iš viso:			16,82	18,59	46,66	390,96

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-85	200	30,10	15,55	32,92	441,75
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		35	0,29	0,12	808,00	31,82
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			18,31	12,88	875,57	465,36

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	S-22	250	1,63	9,52	9,26	124,07
Pilno grūdo duona		20	1,65	0,36	9,89	52,42
Iš viso:			4,73	4,78	28,52	181,57

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos daržovių troškiny (tausojantis)	A-2	100/100	32,42	13,43	7,28	270,43
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-54	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-17	70	0,94	5,54	5,69	70,69

Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	35,02	28,22	20,53	451,31
		*Iš viso:	39,44	26,51	53,80	581,43

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištienos šlaunelės	A-31	100	30,20	7,74	4,38	253,72
Trintų morkų padažas	P-1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-54	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-17	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	33,41	30,92	20,65	475,53
		*Iš viso:	37,83	29,21	53,92	605,65

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Trintų morkų padažas	P-1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82

Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-54	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-17	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			27,71	30,22	25,09	464,99
*Iš viso:			32,13	28,51	58,36	595,11

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su natūraliu jogurtu 2%	M-9	200/40	21,80	14,81	51,37	418,42
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		40	0,34	0,13	7,81	30,77
Konservuoti vaisiai		60	0,30	0,12	9,12	39,60
Iš viso:			22,44	15,06	68,30	488,79

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Iš viso:			10,89	19,46	46,74	399,90

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	K-98	200/30	6,56	7,47	38,73	241,48
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		35	0,29	0,12	808,00	31,82
Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 2%	D-1	150/80	8,55	2,05	21,79	131,50
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-5	10/20	3,27	1,57	7,99	58,74
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,29	11,84	874,02	461,10

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-89	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			22,19	21,30	73,18	563,12

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis	S-12	250	2,81	5,34	19,207	130,75
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Iš viso:			5,08	4,87	30,79	192,51

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis	A-43	100	17,43	10,35	17,65	232,44
Daržovių padažas	P-1	35	0,70	5,42	2,21	57,63
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti grikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su ž.žirneliais	17S	100	2,56	14,13	12,54	173,37
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			25,79	27,00	38,52	494,71
*Iš viso:			28,00	25,85	48,06	530,03

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis kepsnys (menkė)	A-38	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Daržovių padažas	P-1	35	0,70	5,42	2,21	57,63
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti grikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47

Burokėlių salotos su ž.žirneliais	17S	100	2,56	14,13	12,54	173,37
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-57	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			25,49	26,43	35,16	478,66
*Iš viso:			27,70	25,28	44,70	513,98

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medaliono kepsnys	A-38	100	22,53	20,71	5,40	293,47
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su ž.žirneliais	17S	100	2,56	14,13	12,54	173,37
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-57	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			27,97	33,73	32,95	540,81
*Iš viso:			30,18	32,58	42,49	576,13

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausoįantis)	M-89	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			21,79	21,19	69,44	554,62

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	

			g	g	g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Iš viso:			10,97	15,96	45,42	375,61

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K-109	230	8,22	8,79	33,68	234
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		35	0,27	0,12	7,15	28,15
Bananų ir apelsinų desertas	D-5	100/70	1,76	0,44	30,80	127,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-5	10/20	3,27	1,57	7,99	58,74
Iš viso:			13,52	10,92	79,62	453,83

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir raugintais kopūstais	S-4	250	2,32	5,22	17,00	118,23
Pilno grūdo duona		20	1,65	0,36	9,89	52,42
Iš viso:			5,51	4,93	28,66	187,87

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Troškinta kalakutiena su padažu (tausojantis)	A-29	150/60	42,24	19,16	10,34	374,96
Virti lęšiai	GS-14	100	12,8	0,58	28,14	157,78
Kopūstų salotos	GS-11	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-35	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			40,69	32,91	41,77	609,75
*Iš viso:			39,02	30,65	40,36	572,52

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	A-35	200	42,44	17,82	8,12	353,94
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Kopūstų salotos su obuoliais	GS-12	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-35	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			27,68	33,51	40,53	562,31
*Iš viso:			26,01	31,25	39,12	525,08

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos grikių troškiny (tausojantis)	A-5	230	43,86	20,08	35,35	487,72
Kopūstų salotos su obuoliais	GS-12	50	0,70	4,08	4,03	53,11

Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-35	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			40,49	35,28	39,89	627,66
*Iš viso:			38,82	33,02	38,48	590,43

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su kiauliena	M-68	100/100	35,82	15,93	30,16	411,79
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-35	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			30,33	19,83	71,96	586,20

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	110/110	15,70	8,90	38,39	274,72
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Iš viso:			17,08	16,04	44,64	364,35

2 -2

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	A-89	200	24,01	13,38	40,64	380,25
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			22,19	21,30	73,18	563,12

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	S-10	250	3,66	9,60	17,01	162,76
Pilno grūdo duona		20	1,65	0,36	9,89	52,42
Iš viso:			4,83	4,04	28,24	171,29

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu	A-14	100	25,63	39,08	4,29	469,85
Virti griekiai	G-3	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais,	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92

Žirneliais ir aliejumi						
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	31,39	32,42	47,63	610,61
		*Iš viso:	31,88	32,78	41,81	598,76

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai su kiauliena ir grietinės pomidorų padažu	A-63	300/60	28,98	35,91	30,27	540,48
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
Bulvių košė su pienu	G-3	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Paprika	S-40	50	0,69	0,25	3,30	14,50
Marinuoti agurkai	S-38	50	0,15	0,10	1,15	6,5
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	31,51	27,82	46,17	833,33
		*Iš viso:	32,00	28,18	40,35	535,30

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	A-17	150	31,96	21,06	17,42	382,32
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49

Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			28,74	27,72	51,59	557,08
*Iš viso:			29,23	28,08	45,77	545,23

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	M-45	150/50	20,45	10,50	57,69	381,02
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			21,79	21,19	69,44	554,62

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-12	100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Iš viso:			7,11	16,52	29,51	301,96

2-3
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	85/50	14,17	15,90	36,47	342,25
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Pienas 2,5% arba jogurtas	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
		Iš viso:	25,47	22,05	68,67	555,15

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių – perlinių kruopų sriuba	S-16	250	6,81	5,57	24	161,72
Pilno grūdo duona		20	1,65	0,36	9,89	52,42
		Iš viso:	9,07	5,13	40,48	237,87

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai	A-32	100	22,21	11,77	11,98	241,26
Troškintos morkos su padažas	P-1	40	0,66	4,65	1,90	49,40
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15

*Virti grikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			36,18	24,94	32,12	480,22
*Iš viso:			38,39	23,79	41,66	515,54

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-30	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Daržovių padažas	P-1	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti grikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			30,48	24,24	36,56	469,68
*Iš viso:			32,69	23,09	46,10	505,00

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta vištiena	A-29	100/40	24,44	16,66	0,69	253,72
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti grikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47

Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			29,76	29,21	26,53	476,95
*Iš viso:			31,97	28,06	36,07	512,27

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	115/70	18,12	19,76	49,41	443,45
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D-2	70/30	1,14	0,21	17,67	76,30
Iš viso:			22,41	20,67	67,88	541,45

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Iš viso:			11,89	17,60	48,94	392,80

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	A-83	200	27,47	13,49	44,71	403,78
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,30	0,06	4,56	19,80
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			31,03	21,60	62,65	557,43

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	S-14	250	2,88	5,31	16,43	121,65
Pilno grūdo duona		20	1,65	0,36	9,89	52,42
Iš viso:			4,73	4,78	28,52	181,57

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos kukuliai	A-8	75/40	22,65	13,41	7,15	250,74
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Kopūstų salotos su kukurūzais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir	GS-10	60	14,84	3,63	2,24	40,57

aliejumi						
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	48,13	31,14	27,83	494,70
		*Iš viso:	50,34	29,99	37,37	530,02

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos, daržovių ir ryžių maltinis	A-62	110	14,71	19,61	7,67	264,39
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	60	14,84	3,63	2,24	40,57
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	33,48	36,39	31,13	516,62
		*Iš viso:	35,69	35,24	40,67	551,94

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-9	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47

Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	60	14,84	3,63	2,24	40,57
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			45,65	34,99	32,01	557,90
*Iš viso:			47,86	33,84	41,55	593,22

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-83	200	26,68	20,54	42,89	463,13
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisių asorti		60	0,30	0,12	9,12	39,60
Iš viso:			30,13	21,36	52,81	524,43

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	60	14,84	3,63	2,24	40,57
Iš viso:			24,47	17,09	43,10	365,10

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai**arba pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	A-82	200	27,47	13,49	44,71	403,78
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,15	22,35	47,11	488,07

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų – perlinių kruopų sriuba su grietine 30%	S-12	250/10	2,81	5,34	19,21	130,75
Pilno grūdo duona		20	1,65	0,36	9,89	52,42
Iš viso:			4,95	5,64	30,69	196,34

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepinukas	A-42	100	19,65	8,56	8,76	232,06
Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*Virti lėšiai	GS-5	70	11,04	0,87	20,70	146,74
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00

Iš viso:	27,35	31,18	48,34	566,60
*Iš viso:	33,32	27,51	41,29	543,98

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis	A-39	100/100	19,35	7,99	5,40	187,12
Virti grikiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
Virti lęšiai	GS-6	70	11,04	0,87	20,70	146,74
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			27,05	30,61	44,98	550,55
*Iš viso:			33,02	26,94	37,93	527,93

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė	A-37	100	24,49	20,73	0,18	284,44

Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
Virti lęšiai	GS-6	70	11,04	0,87	20,70	146,74
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			31,58	34,96	36,74	574,24
*Iš viso:			37,55	31,29	29,69	551,62

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	200	27,04	13,20	51,75	429,09
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,92	24,80
Vaisių salotos	D-6	85	0,62	0,23	13,01	53,95
Iš viso:			31,26	14,23	65,68	507,84

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su kuskusu (augalinis, tausojantis)	A-13	100/100	3,44	8,36	9,15	126,72
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Iš viso:			5,01	17,95	16,36	240,16

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu	A-66	200/30	19,03	16,97	41,27	406,75
Trinti konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Vanduo su citrina	G-15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
		Iš viso:	19,68	17,24	94,93	587,73

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba	S-24	250	2,06	5,52	19,37	128,58
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
		Iš viso:	7,90	5,03	35,22	220,94

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su kopūstais	A-6	100/100	30,72	20,45	8,78	538,45
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virtos buvės	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51S	100	2,67	6,67	5,54	83,05
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	37,13	33,58	53,91	626,05

*Iš viso:	36,64	33,76	40,57	580,70
------------------	--------------	--------------	--------------	---------------

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys	A-15	100	16,57	4,92	4,15	166,87
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	5,08	34,68	206,38
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51S	100	2,67	6,67	5,54	83,05
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	22,98	18,05	49,28	472,07
		*Iš viso:	24,38	19,75	46,34	488,63

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-9	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	5,08	34,68	206,38
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51S	100	2,67	6,67	5,54	83,05
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	33,29	31,34	53,68	610,87
		*Iš viso:	34,69	33,04	50,74	627,43

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Varškės apkepas	M-85	200	29,34	22,46	57,00	514,76
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisių asorti		60	0,30	0,12	9,12	39,60
Iš viso:			32,79	23,28	66,92	576,06

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Iš viso:			9,88	19,01	42,80	381,56

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	A-52	150/50	13,13	11,43	51,58	358,83
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			26,50	22,80	68,71	567,27

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba	S-11	250	4,08	9,48	16,44	162,16
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Iš viso:			4,83	4,04	28,24	171,29

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštienos file	46A	150	16,49	16,13	27,42	318,13
Grietinė 30%	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vanduo su citrina		195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			36,03	20,10	44,03	483,04

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	120	30,20	7,74	4,38	207,59
Virti griekiai arba	GS-7	100	6,33	5,67	34,68	211,70
*Virti pilno grūdo makaronai	GS-25	100	6,45	5,14	35,80	214,86
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-1	60	0,84	4,89	4,83	63,73
Burokėlių salotos su agurkais	18S	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			38,50	21,46	47,71	526,54
*Iš viso:			38,62	20,93	48,83	529,70

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-30	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Virti griekiai arba	GS-7	100	6,33	5,67	34,68	211,70
*Virti pilno grūdo makaronai	GS-25	100	6,45	5,14	35,80	214,86
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-1	60	0,84	4,89	4,83	63,73
Burokėlių salotos su agurkais	18S	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			32,80	20,76	52,15	516,00
*Iš viso:			32,92	20,23	53,27	519,16

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausoįantis)	M-11	200	27,04	13,20	51,75	429,09
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,92	24,80
Vaisių salotos	D-6	85	0,62	0,23	13,01	53,95
Iš viso:			31,26	14,23	65,68	507,84
5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir lęšių troškinyš (augalinis, tausoįantis)	A-6	100/100	15,64	8,86	32,64	267,22
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Iš viso:			17,02	16,00	38,89	356,85

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-6	230	7,90	8,11	35,36	250,24
Uogienė		35	0,29	0,12	8,08	31,82
Bananų ir apelsinų desertas	D-5	100/70	1,76	0,44	30,80	127,10
Pienas 2,5%	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso:			16,07	13,17	83,06	509,96

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	S-15	250	2,29	5,34	18,04	123,34
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Iš viso:			5,70	5,02	37,31	219,77

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti jautienos- kiaulienos kukuliai	A-16	100	24,00	9,24	3,99	195,16
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	1,13	5,45	3,65	96,46
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92

Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	29,45	26,41	29,57	470,88
		*Iš viso:	31,66	25,26	39,11	506,20

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-1	100/80	33,79	21,13	6,17	343,76
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	1,13	5,45	3,65	96,46
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
		Iš viso:	38,77	34,06	30,84	575,32
		*Iš viso:	40,98	32,91	40,38	610,64

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukai su sūriu	A-14	100	33,59	23,50	4,29	361,67
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	1,13	5,45	3,65	96,46
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00

Iš viso:	38,57	36,43	28,96	593,23
*Iš viso:	40,78	35,28	38,50	628,55

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai su kiauliena ir padažu	M- 63	200/40	21,80	14,81	51,37	323,23
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			22,36	15,03	66,35	481,10

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Iš viso:			11,55	17,98	47,77	401,13

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrelėmis (šaldytos daržovės)(tausojantis)	A-59	100/100	10,89	13,84	11,01	421,11
Marinuoti agurkai	G-38	50	0,15	0,1	1,15	5,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
		Iš viso:	22,19	21,30	73,18	563,12

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	S-2	250	4,48	5,38	22,73	145,73
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
		Iš viso:	4,95	5,64	30,69	196,34

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai	A-35	100	24,20	8,01	3,12	176,97
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos daržovės (asorti)	12Gr	100	2,96	3,76	6,78	73,23

Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			31,48	25,41	47,49	518,38
*Iš viso:			31,97	25,77	41,67	506,53

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su ryžiais	A-3	100/100	24,69	21,00	7,60	331,88
Troškintos daržovės (asorti)	12Gr	100	2,96	3,76	6,78	73,23
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			31,36	30,01	48,95	581,84
*Iš viso:			31,85	30,37	43,13	569,99

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai	A-35	100	21,43	7,91	8,54	191,29
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,00	3,20	30,10	195,40
*Virti griekiai	GS-7	100	7,02	6,35	43,36	206,38
Troškintos daržovės (asorti)	12Gr	100	2,96	3,76	6,78	73,23
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51S	60	0,76	3,70	3,92	47,73
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			28,28	17,54	50,54	488,28

*Iš viso:	31,30	20,69	63,80	499,26
------------------	--------------	--------------	--------------	---------------

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	M-1	150/100	11,41	14,59	75,91	476,08
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
		Iš viso:	14,81	15,39	84,31	530,78

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-12	100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	60	0,76	3,70	3,92	47,73
		Iš viso:	7,20	14,73	31,48	281,14

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-5	150	17,61	19,67	9,07	282,63
Daržovių salotos	GS-20	100	1,26	6,13	3,02	67,97
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	40/8	3,02	7,25	17,18	152,72
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,89	33,05	29,27	503,32

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bulvėmis	S-16	250	6,81	5,57	24	161,73
Pilno grūdo duona		20	1,65	0,36	9,89	52,42
Iš viso:			4,93	4,81	32,44	197,87

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies apkepas	A-40	135	20,34	11,86	12,09	310,04
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
"Pikantiškos" burokėlių salotos	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	60	0,76	4,86	1,82	51,30
Paprika		50	0,45	0,10	1,60	7,00

Iš viso:	25,15	30,52	37,26	509,40
*Iš viso:	27,36	29,37	46,80	544,72

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-38	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Daržovių padažas	P-1	35	0,77	5,42	2,21	57,63
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti ryžiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
"Pikantiškos" burokelių salotos	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Salierų salotos su agurkais	60S	60	0,76	4,86	1,82	51,30
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			24,49	28,62	31,46	469,46
*Iš viso:			26,70	27,47	41,00	504,78

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė	A-37	100	24,49	20,73	0,18	284,44
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
"Pikantiškos" burokelių salotos	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Salierų salotos su agurkais	60S	60	0,76	4,86	1,82	51,30
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			28,86	35,94	24,03	522,58
*Iš viso:			31,07	34,79	33,57	557,90

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M-72	200	26,68	20,54	42,89	525,77
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisių asorti		60	0,30	0,12	9,12	39,60
		Iš viso:	30,13	21,36	52,81	524,43

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	110/110	15,70	8,90	38,39	274,72
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	60	0,76	4,86	1,82	51,30
		Iš viso:	17,40	19,30	45,90	396,71