**VILNIAUS R. PAGIRIŲ GIMNAZIJA**

**VALGIARAŠTIS**

2024 - 2025 m. m.

Pirma savaitė – 1 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų**  |   |   |   |   |   |   |
|  **Pietūs**  |   |  |   |   |  |  |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (T) |  10 Sr/134 | 150 |  2,19 |  5,76 |  10,21 |  97,66 |
| Viso grūdo ruginė duona |  1 Š/331 |  40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 |  86,08 |
| Kiaulienos maltinukas (T) |  28 A/186 | 75 |  13,75 |  10,28 |  14,01 |  201,26 |
| Biri grikių kruopų košė  |  7 Gar/322 |  100 | 6,13 |  5,51 |  33,55 | 204,65 |
| Burokėlių salotos su keptais svogūnais  | 16 S/73 | 75 | 1,29 | 3,85 | 8,76 | 67,38 |
| Šviežias agurkas  | 36/93 | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Vaisiai  |  | 100 |  0,76 | 0,30 | 13,94 | 56 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **11 – 18 metų**  |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (T) | 10 Sr/134 | 150 | 2,19 | 5,76 |  10,21 |  97,66 |
| Viso grūdo ruginė duona  | 1 Š/331 | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kiaulienos maltinukas (T) |  28 A/186 | 100 | 18,33 |  13,70 | 18,68 |  268,34 |
| Biri grikių kruopų košė  |  7 Gar/322 | 100  | 6,13 |  5,51 | 33,55 |  204,65 |
| Burokėlių salotos su keptais svogūnais  |  16 S/73 | 100 |  1,73 |  5,14 |  11,69 |  89,83 |
| Šviežias agurkas |  36/93 |  **75** |  **0,60** |  0,20 |  **2,30** |  11,00 |
| Sultys  |  | 200 | 0,00 |  0,00  | 20,00 |  88 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Pirma savaitė – 2 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų**  |   |   |   |   |   |   |
|  **Pietūs**  |   |  |   |   |   |  |
| Daržovių sriuba (T) |  13 Sr/137 |  150 |  1,73 |  3,20 | 9,86 | 72,99 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 |  40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 |  86,08 |
| Troškinta kalakutiena su padažu (T) |  29 A/187 | 75/30 |  21,12 |  9,58 |  5,17 |  187,48 |
| Biri perlinių kruopų košė |  6 Gar/321 |  100 | 3,32 |  4,62 |  25,11 | 147,68 |
| Ridikų salotos su obuoliais, morkomis ir al. padažu  | 53 S/110  | 75 | 0,675 | 7,20 | 6,285 | 87,21 |
| Pomidorai  | 37/94 | 50 | 0,50 | 0,10 | 2,05 | 8,50 |
| Vaisiai  |   | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **11 -18 metų**  |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Daržovių sriuba (T) |  13 Sr/137 | 150 | 1,73 |  3,20 | 9,86 |  72,99 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 | 40  | 2,96 |  0,64  | 17,06 |  86,08 |
|  Troškinta kalakutiena su padažu (T) |  29/A 187 | 100 | 28,16 |  12,77 |  6,89 |  249,97 |
| Biri perlinių kruopų košė  |  6 Gar/321 | 100 | 3,32 |  4,62 | 25,11 |  147,68 |
| Ridikų salotos su obuoliais, morkomis ir al. padažu |  53 S/110 | 100 | 1,26 |  13,44 | 11,73 |  116,27 |
| Pomidorai |  37/94 |  **75** |  **0,75** |  0,20 |  **4,10** |  12,70 |
| Vanduo  |  |  | 0,00 |  0,00 | 0,00  |  0,00 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Pirma savaitė – 3 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų**  |   |   |   |   |   |  |
|  **Pietūs**  |  |  |   |   |   |  |
| Kruopų sriuba su bulvėmis (T) |  15 Sr/139 |  150  |  1,37 |  3,21 | 10,83 | 74,01 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 |  40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 |  86,08 |
| Virti varškėčiai su grietine (T) |  82 V/240 | 150/20 |  20,60 |  10,12 |  33,53 |  302,83 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56 |
| Jogurtas ,,Dobilas” |  |  **125 gr** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **11 – 18 metų**  |  |  |  |   |  |   |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Kruopų sriuba su bulvėmis (T) |  15 Sr/131 | 150 | 1,37 |  3,21 | 10,83 |  74,01 |
| Viso grūdo ruginė duonaa  |  1 Š/331 | 40 | 2,96 |  0,64 | 17,06 |  86,08 |
| Kiaulienos kepsnys (T) |  9 A/167 | 100 | 26,88 |  18,21 | 8,55 |  305,67 |
| Bulvių košė su pienu  |  3 Gar/318 | 150 | 3,51 |  5,73 | 24,71 |  162,80 |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais  |  24/81  | 100 |  1,36 |  9,76 |  4,62 |  107,31 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Sultys  |  | 200 | 0,00 |  0,00 | 20,00 |  88 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Pirma savaitė – 4 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų** |   |   |   |   |   |   |
|  **Pietūs**  |   |  |   |   |   |  |
| Žirnių sriuba su bulvėmis (T)(AUG) |  10 Sr/134 |  150 |  3,59 |  3,26 | 14,39 | 94,77 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 |  40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 |  86,08 |
| Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (T) |  62 A/220 | 150 |  30,00 |  17,86 |  9,45 |  315,03 |
| Virtos bulvės  |  1 Gar/316 |  75 | 1,61 |  0,11 |  14,36 | 63,90 |
| Marinuoti agurkai  | 38 S/95 | 60 | 0,18 | 0,12 | 1,38 | 6,60 |
| Ridikėlių salotos  | 58 S/115 |  40 | 1,14 | 0,32 | 2,24 | 13,80 |
| Vaisiai  |   | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Žirnių sriuba su bulvėmis (T)(AUG) |  10 Sr/134 | 150 | 3,59 |  3,26 | 14,39 |  94,77 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 | 40 | 2,96 |  0,64 | 17,06 |  86,08 |
| Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis  |  62 A/220 | 150 | 30,00 |  17,86 | 9,45 |  315,03 |
| Virtos bulvės  |  1 Gar/316 | 100 | 2,14 |  0,13 | 19,14 |  85,20 |
| Marinuoti agurkai  |  38 S/95 | 80 | 0,24 |  0,16 |  1,84 |  8,80 |
| Ridikėlių salotos  |  58 S/115 | 50 | 1,14 |  0,32 | 2,24 |  13,80 |
| Vanduo  |  |  | 0,00 |  0,00 | 0,00 |  0,00 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Pirma savaitė – 5 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų**  |   |   |   |   |   |   |
|  **Pietūs**  |   |  |  |   |   |   |
| Pieniška makaronų sriuba (T) |  27 Sr/151 | 150 |  4,37 |  4,67 |  10,66 | 105,12 |
| Žuvies maltinis (T) |  43 A/201 |  75  |  13,08 |  7,76 | 13,23 | 174,33 |
| Bulvių košė su morkomis  |  13 Gar/328 |  100 |  2,22 |  3,84 |  15,30 |  102,15 |
| Kopūstų, agurkų, porų salotos  |  3 S/60 | 75 |  1,26 |  3,93 |  5,07 |  55,365 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Vaisiai  |  |  100 | 0,76 |  0,30 |  13,94 |  56 |
|  **11 – 18 metų**  |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Pieniška makaronų sriuba (T) |  27 Sr/151 | 150 | 4,37 |  4,67 |  10,66 |  105,12 |
| Žuvies maltinis (T) |  43 A/201 | 100 | 17,43 |  10,35 | 17,65 |  232,44 |
| Bulvių košė su morkomis  |  13 Gar/328 | 150 | 3,33 |  5,76 | 22,95 |  153,23 |
| Kopūstų, agurkų, porų salotos  |  3 S/60 | 100 |  1,68 |  5,24 |  6,76 |  73,82 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Sultys  |  | 200 | 0,00 |  0,00 | 20,00 |  88 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Antra savaitė – 1 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų**  |   |   |   |   |   |   |
|  **Pietūs**  |   |  |  |  |   |   |
|  Lęšių sriuba su bulvėmis (T) |  17 Sr/139 | 150 |  3,95 |  3,24 |  14,25 | 96,21 |
|  Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 |  40 |  2,96 |  0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais (T) |  17 A/175 |  75 |  15,98 |  10,53 |  8,71 |  191,16 |
| Biri ryžių kruopų košė su ciberžole |  5Gar/320 | 100 |  3,33 |  4,16 |  28,84 |  170,59 |
| Daržovių salotos su paprikomis  |  5 S/62 |  75 | 1,125 |  7,425 |  4,545 |  82,89 |
| Ridikėliai  |  39/96 |  50  | 0,55 |  0,05 |  1,95 | 8,50 |
| Vaisiai  |  |  100 | 0,76 |  0,30 |  13,94 | 56 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Lęšių sriuba su bulvėmis (T) | 17 Sr/139 | 150 | 3,95 | 3,24 |  14,25 |  96,21  |
| Viso grūdo ruginė duona  | 1 Š/331 | 40  |  2,96 |  0,64 | 17,06 |  86,08 |
| Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais (T) | 17 A/175 | 100 | 21,30 |  14,04 | 11,62 | 254,88 |
| Biri ryžių kruopų košė su ciberžole | 5Gar/320 |  100 |  15,98 |  4,16 | 28,84 | 170,59 |
| Daržovių salotos su paprikomis  | 5S/62 | 100 |  1,51 | 9,90 | 6,06 | 110,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Sultys  |  | 200 |  0,00 | 0,00 |  20,0 | 88,0 |
| Vaisiai  |   | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Antra savaitė – 2 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|   **6 – 10 metų**  |   |   |   |   |   |   |
|   **Pietūs**  |   |  |  |   |   |   |
| Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (AUG) (T) |  15 Sr/141 | 150 |  1,35 |  5,01 |  11,11 | 91,71 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 | 40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 | 86,08 |
|  Paukštienos kukuliai (T) |  35 A/193 | 75 |  19,07 |  4,58 |  3,05 | 126,73 |
|  Bulvių košė su pienu  |  3 Gar/318 |  100 |  2,34 |  3,82 | 16,47 | 108,53 |
| Morkų, obuolių salotos su riešutais ar sėklomis  |  12 S/69 |  50 |  1,51 |  7,06 |  5,46 |  87,99 |
| Žalieji žirneliai  |  41/98 |  50 |  2,45 |  0,10 |  7,90 |  32,00 |
| Vaisiai  |  |  100 |  0,76 |  0,30 |  13,94 |  56 |
|  |   |  |   |   |   |   |
|  **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (AUG)(T) |  15 Sr/141 | 150  |  1,35 |  5,01 |  11,11 |  91,71 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 |  40 | 2,96 |  0,64 |  17,06 | 86,08 |
| Paukštienos kukuliai (T) | 32 A/193 | 100 | 25,42 | 6,11 | 4,06 | 168,97 |
| Bulvių košė su pienu  | 3 Gar/318 | 150 | 3,51 | 5,73 | 24,71 | 162,80 |
| Morkų, obuolių salotos su riešutais ar sėklomis  | 12 S/69 | 100 | 3,02 | 14,12 | 10,91 | 175,97 |
| Žalieji žirneliai |  **41/98** |  **75** |  **4,90** |  **0,15** |  **15,80** |  **48,00** |
| Sultys  |  | 200 |  0,00 |  0,00 | 20,0 | 88,0 |
| Vaisiai  |   | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Antra savaitė – 3 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų**  |   |   |   |   |   |   |
|   **Pietūs**  |   |  |   |   |   |  |
| Žiedinių kopūstų sriuba su grietine (T) |  20 Sr/144 | 150 |  1,61 |  4,97 |  8,62 | 80,85 |
|  Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 |  40 |  2,96 |  0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kiaulienos – grikių troškinys (T) |  5 A/163 |  75/75 |  24,99 |  19,14 |  22,75 |  357,28 |
| Burokėlių salotos su mar. agurkais ir ž. žirneliais  |  20 S/77 |  75 | 1,91 |  7,11 |  6,87 | 91,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Vaisiai  |  |  100 | 0,76 |  0,30 |  13,94 | 56 |
|   **11 – 18 metų**  |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Žiedinių kopūstų sriuba su grietine (T) |  20 Sr/144 |  150 | 1,61 |  4,97 |  8,62 | 80,85 |
| Viso grūdo ruginė duona  | 1 Š/331 | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kiaulienos – grikių troškinys (T) | 5 A/163 | 100/100 | 33,32 | 25,52 | 30,33 | 476,38 |
| Burokėlių salotos su mar. agurkais ir ž. žirneliais  | 20S/77 | 100 | 2,53 | 9,48 | 9,17 | 122,19 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Vanduo  |   |  | 0,00 |  0,00 | 0,00 |  0,00 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 |  13,94 |  56 |

Antra savaitė – 4 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų**  |   |   |   |   |  |   |
|  **Pietūs**  |   |  |  |  |   |   |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (T)  |  3 Sr/127 | 150 |  2,36 |  3,23 |  9,43 | 68,23 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 | 40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 | 86,08 |
| Maltas paukštienos kotletas (T) |  34 A/192 |  75 |  15,92 |  9,42 | 7,13 | 176,28 |
| Biri perlinių kruopų košė |  6 Gar/321 |  100 |  3,32 |  4,62 |  25,11 |  147,68 |
| Ridikų salotos su salierais |  52 S/109 | 50 |  0,57 |  4,77 |  3,10 |  53,18 |
| Šviežių agurkų – kalafiorų rinkinukas  |  5/223 | 50 |  0,83 |  0,13 |  1,70 |  113,23 |
| Vaisiai  |  |  100 | 0,76 |  0,30 |  13,94 | 56 |
|  **11 – 18 metų** |  |  |  |   |   |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (T) | 3 Sr/127 | 150 | 2,36 |  3,23 |  9,43 | 68,23 |
| Viso grūdo ruginė duona  | 1 Š/331 | 40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 | 86,08 |
| Maltas paukštienos kotletas (T) | 34 A/192 | 100 | 21,23 |  12,55 |  9,51 | 235,04 |
| Biri perlinių kruopų košė | 6 Gar/321 | 100 | 3,32 |  4,62 |  25,11 | 147,68 |
| Ridikų salotos su salierais  |  52 S/109 | 100 | 1,13 |  9,54 |  6,21 | 106,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Sultys  |  | 200 | 0,00 |  0,00 |  20,00 |  88,00 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 |  13,94 | 56 |

Antra savaitė – 5 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų** |   |   |   |   |   |   |
|   **Pietūs**  |  |  |   |   |   |  |
| Pieniška grikių kruopų sriuba (T) |  26 Sr/150 |  150 |  3,27 |  4,54 | 11,14 | 96,51 |
| Žuvies maltinis (T) |  43 Ž/201 |  75 |  13,08 |  7,76 |  13,23 |  174,33 |
| Bulvių košė |  3 Gar/318 | 100 |  2,34 |  3,82 |  16,47 |  108,53 |
| Raugintų kopūstų salotos su keptais svogūnais  |  9 S/66 |  75 | 0,705 |  7,53 |  3,93 | 83,55 |
| Šviežių pomidorų – morkų rinkinukas  |  1/221 |  50 | 0,50 |  0,10 |  3,20 | 15,70 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56 |
|  **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
|   **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Pieniška grikių kruopų sriuba (T) | 26 Sr/150 | 150 | 3,27 |  4,54 |  11,14 |  96,51 |
| Žuvies maltinis (T) | 43 Ž/201 | 100 | 17,43 | 10,35 | 17,65 | 232,44 |
| Bulvių košė  | 3 Gar/318 | 150 | 3,51 | 5,73 | 24,71 | 162,80 |
| Raugintų kopūstų salotos su keptais svogūnais  | 9 S/66 | 100 | 0,94 | 10,04 | 5,24 | 111,40 |
|  Ruginė duona |  **1š/331** |  **40** |  **2,96** |  **0,64** |  **17,06** |  **86,08** |
| Vanduo  |  |  | 0,00 |  0,00 |  0,00 |  0,00 |
| Vaisiai  |  |  100 | 0,56 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Trečia savaitė – 1 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų** |   |   |   |   |   |   |
|  **Pietūs**  |   |  |   |   |   |  |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine (T)(AUG)  |  1 Sr/125 |  150 |  1,55 |  4,94 | 10,86 | 90,07 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 |  40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 |  86,08 |
| Kepti kiaulienos gabaliukai (T) |  11 A/169 | 75/20 |  17,84 |  32,05 |  9,17 |  390,99 |
| Biri ryžių kruopų košė  |  5 Gar./320 | 100 |  3,33 |  4,16 |  28,84 |  170,59 |
| Ridikų salotos su pekino kopūstais, paprika, al. padažu | 51 S/108 | 75 | 0,81 | 7,41 | 5,30 | 81,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 |  13,94 |  56 |
|  **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine (T)(AUG) | 1 Sr/125 | 150 | 1,55 | 4,94 | 10,86 | 90,07 |
| Viso grūdo ruginė duona  | 1 Š/331 | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 |  86,08 |
| Kepti kiaulienos gabaliukai (T) | 11 A/169 | 100/30 | 23,96 | 42,98 | 13,41 | 528,48 |
| Biri ryžių kruopų košė  | 5 Gar/320 | 100 | 3,33 | 4,16 |  28,84 | 170,59 |
| Ridikų salotos su pekino kopūstais, paprika, al. padažu |  51 S/108 | 100 | 1,07 | 9,87 | 7,06 | 114,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Sultys  |  | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 88,0  |
| Vaisiai  |   | 100 |  0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Trečia savaitė – 2 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **Baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų**  |   |   |   |   |   |   |
|  **Pietūs**  |   |   |   |   |   |   |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (T)(AUG) |  9 Sr/133 | 150 |  1,13 |  3,11 |  7,25 |  59,36 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 | 40  |  2,96 |  0,64 |  17,06 |  86,08 |
| Troškinta paukštiena su padažu (T) |  29 A/187 |  75/30 | 25,50 |  6,66 |  5,17 | 179,14 |
| Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė  |  Gr0 21/211 |  100 | 4,61 |  1,47 |  16,94 | 99,42 |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir pupelėmis  |  21 S/78 |  75  |  2,49 |  5,73 |  9,765 | 92,625 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56 |
| Vanduo  |  |  | 0,00 |  0,00 |  0,00 |  0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **11 – 18 metų**  |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |   |  |  |   |  |   |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (T)(AUG) |  9 Sr/133 | 150 | 1,13 |  3,11 | 7,25 |  59,36 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 | 40  | 2,96 |  0,64 | 17,06 |  86,08 |
| Troškinta paukštiena su padažu (T) |  29 A/187 | 75/30 | 25,50 |  6,66 | 5,17 |  179,14 |
| Žaliujų žirnelių ir bulvių košė  |  Gr 21/211 | 150 | 6,92 |  2,20 | 25,41 |  149,12 |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir pupelėmis  |  21 S/78 | 100 | 3,32 |  7,64 | 12,91 |  123,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Vanduo  |  |  | 0,00 |  0,00 | 0,00 |  0,00 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Trečia savaitė – 3 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų**  |  |   |   |   |   |   |
|  **Pietūs**  |   |  |   |   |   |  |
|  Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (T) |  12 Sr/136 |  150 |  1,82 |  5,00 | 11,71 | 96,03 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 | 40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 |  86,08 |
|  Apkepti natūralūs kotletai su sūriu (T) |  23 A/181 |  75 | 20,76 |  15,22 |  2,26 | 226,54 |
| Virtos bulvės  | 1 Gar/316 | 75 | 1,61 | 0,11 | 14,36 | 63,90 |
| Salierų salotos su agurkais  |  61 S/118 | 75 | 1,01 |  7,44 | 4,86 |  82,89 |
| Šviežia paprika  |  40 S/97 | 50 | 0,65 |  0,25 | 3,30 |  14,50 |
| Vaisiai |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **11 – 18 metų**  |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (T) |  12 Sr/136 | 150 | 1,82 |  5,00 | 11,71 |  96,03 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 | 40 | 2,96 |  0,64 | 17,06 |  86,08 |
| Apkepti natūralūs kotletai su sūriu (T) |  27 A/181 | 100 | 27,68 |  20,29 | 3,02 |  302,05 |
| Virtos bulvės  |  1 Gar/316 | 100 | 2,14 |  0,13 | 19,14 |  85,20 |
| Salierų salotos su agurkais  |  61 S /118 | 100 | 1,34 |  9,91 | 6,47 |  110,51 |
| Šviežia paprika |  40s/97 |  **75** |  **0,975** |  0,375 |  **4,90** |  21,75 |
| Sultys  |  | 200 | 0,00 |  0,00 | 20,00 |  88 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Trečia savaitė – 4 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų**  |   |   |   |   |   |   |
|  **Pietūs**  |   |  |   |   |   |  |
| Šviežių kopūstų sriuba (T)(AUG) |  6 Sr/130 |  150 |  1,15 |  3,18 | 5,13 | 48,45 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 |  40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 |  86,08 |
| Troškinys su mėsa ir ryžiais (T) |  3 A/161 | 75/75 |  22,50 |  11,88 |  13,77 |  181,38 |
| Agurkai ir pomidorai | 36-37 S/94 | 100 | 0,80 | 0,20 | 2,30 | 11,00 |
| Burokėlių salotos su obuoliais  | 23 S/80 | 50 | 0,93 | 0,21 | 5,45 | 24,43 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |
|  **11 – 18 metų**  |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Šviežių kopūstų sriuba (T)(AUG) |  6 Sr/130 | 150 | 1,15 |  3,18 | 5,13 |  48,45 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 | 40  | 2,96 |  0,64 | 17,06 |  86,08 |
| Troškinys su mėsa ir ryžiais (T) |  3 A/161 | 100/100 | 30,00 |  18,85  | 27,55 |  362,77 |
| Agurkai ir pomidorai  |  36-37 S/94 | 100 | 0,80 |  0,20 | 2,30 |  11,00 |
| Burokėlių salotos su obuoliais |  23s/80 |  **75** |  **1,395** |  0,32 |  **8,175** |  36,645 |
| Vanduo  |  |  | 0,00 |  0,00 | 0,00 |  0,00 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Trečia savaitė – 5 diena

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai** | **riebalai** | **angliavandeniai** |  |
|  **6 – 10 metų**  |   |   |   |   |   |   |
|  **Pietūs**  |  |   |   |   |  |  |
| Pieniška ryžių kruopų sriuba (T) |  26 Sr/150 |  150 |  4,14 |  4,74 |  12,54 |  108,06 |
| Žuvies maltinis (T) |  43 Ž/201 | 75 |  13,08 |  7,76 |  13,23 |  174,33 |
| Bulvių košė su pienu  |  3 Gar/318 |  75 | 1,76 |  2,87 |  12,36 | 81,41 |
| Brokolių salotos su agurkais  | 49 S/106 | 75 | 3,05 | 10,91 | 4,89 | 123,96 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Vaisiai  |   | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |
|  **11 – 18 metų**  |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Pieniška grikių kruopų sriuba (T) |  26 Sr/150 | 150 | 4,14 |  4,74 | 12,54 |  108,06 |
| Žuvies maltinis (T) |  43 Ž/201 | 100 | 17,43 |  10,35 | 17,65 |  232,44 |
| Bulvių košė su pienu  |  3 Gar/318 | 100 | 2,34 |  3,82 | 16,47 |  108,63 |
| Brokolių salotos su agurkais  |  49 S/106 | 100 | 4,05 |  14,54 | 6,52 |  165,27 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Sultys |  | 200 | 0,00 |  0,00 | 20,00 |  88,00 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |