**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 |