**VILNIAUS R. PAGIRIŲ GIMNAZIJA**

**VALGIARAŠTIS**

2025 - 2026 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**  |   |  |   |   |  |  |
| Rūgštinių 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 |
| Kaiulienos maltinukas (T) |  28 A/186 | 100 |  18,33 |  13,7 |  18,68 |  268,34 |
| Biri grikių kruopų košė  |  7 Gar/322 |  150 | 9,20 |  7,72 |  50,33 | 306,98 |
| 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 | 8,25 |
| Vaisiai  |  | 100 |  0,76 | 0,30 | 13,94 | 56 |
| Pienas |  | 120 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **11 – 18 metų**  |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Rūgštinių 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 kruopū košė  |  7 Gar/322 | 150 | 9,20 |  7,72 | 50,33 |  306,98 |
| 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 paukštiena su padažu (T) |  29 A/187 | 100/40 |  28,16 |  12,77 |  25,11 |  238,85 |
| 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 |
| Pienas |  | 120 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **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 paukštiena 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**  |  |  |   |   |   |  |
| Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ,bulvėmis(T) |  4 Sr/128 |  150  |  1,39 |  3,14 | 10,21 | 70,94 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 |  40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 |  86,08 |
| Virti varškėčiai su grietinė (T) |  82 V/240 | 150/20 |  20,60 |  10,12 |  33,53 |  302,83 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56 |
|  Jogurtas ,Duobilas, |  | 125  |  |  |  |  |
| Pienas  |  | 120  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **11 – 18 metų**  |  |  |  |   |  |   |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais, bulvėmis (T) |  4 Sr/128 | 150 | 1,39 |  3,14 | 10,21 |  70,94 |
| 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 su morkomis  |  13Gar/328 | 150 | 3,33 |  5,76 | 22,95 |  153,23 |
|  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) |  17 Sr/141 |  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 |
| Pienas  |  |  120 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Žirnių sriuba su bulvėmis (T)(AUG) |  17 Sr/141 | 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 |
|  Biri ryžių kruopų košė  | 103Gar/261 |  150 |  3,92 |  1,07 |  41,56 |  183,12 |
| 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 |
| Pienas  |  |  120 |  |  |  |  |
|  **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 |
| Biri ryžių kruopų košė  | 103Gar/261 | 150 | 3,92 |  1,07 | 41,56 |  186,12 |
| 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 |
| Avižinių kruopų košė  |  5Gar/319 | 150 |  6,36 |  6,49 |  7,78 |  177,93 |
| 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 |
| Pienas  |  |  120 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **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 |
| Avižinių kruopų košė  | 5Gar/319 |  150 |  6,36 |  6,49 | 7,78 | 177,93 |
| Daržovių dalotos su paprikomis  | 5S/62 | 100 |  1,51 | 9,90 | 6,06 | 110,51 |
| Ridikėliai  | 5 S/62 | 75 | 1,10 | 0,10 |  2,925 |  12,75 |
| 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**  |   |  |  |   |   |   |
| Trinta moliūgų sriuba (AUG) (T) |  Sr002/123 | 150 |  1,42 |  2,29 |  11,03 | 70,37 |
| Viso grūdo ruginė duona  |  1 Š/331 | 40 |  2,96 |  0,64 |  17,06 | 86,08 |
|  Paukštienos kukuliai (T) |  35 A/193 | 100 |  25,42 |  6,11 |  4,06 | 168,97 |
|  Bulvių košė su pienu  |  3 Gar/318 |  100 |  2,34 |  3,82 | 16,47 | 108,53 |
| Morkų , obuolių salotos su rešutais ar sėklomis  |  12 S/69 |  50 |  1,51 |  7,06 |  5,46 |  87,99 |
| Šviežia paprika  |  40/97 |  50 |  0,65 |  0,25 |  3,30 |  14,50 |
| Vaisiai  |  |  100 |  0,76 |  0,30 |  13,94 |  56 |
| Pienas  |  |  120 |  |  |  |  |
|  |   |  |   |   |   |   |
|  **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Trinta moliūgų sriuba (AUG)(T) |  Sr002/123 | 150  |  1,42 |  2,29 |  11,03 |  70,37 |
| 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 rešutais ar sėklomis  | 12 S/69 | 100 | 3,02 | 14,12 | 10,91 | 175,97 |
| Šviežia paprika  | 40/97 | 75 | 0,975 | 0,375 | 4,90 | 21,75 |
| 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 |
| Vanduo  |  |  | 0,00 |  0,00 |  0,00 | 0,00 |
| Vaisiai  |  |  100 | 0,76 |  0,30 |  13,94 | 56 |
| Pienas  |  |  120 |  |  |  |  |
|   **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 |
| Šviežias agurkas  |  | 75 | 0,60 |  0,20 |  2,30 |  11,00 |
| 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 šv. 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 |
| Cukinijų salotos su riešutais  |  7 S/64 | 75 |  1,86 |  10,96 |  5,36 |  112,58 |
| Brokolių – ridikėlių rinkinukas  |  D006/226 | 50/50 |  1,03 |  0,13 |  2,40 |  14,83 |
| Vaisiai  |  |  100 | 0,76 |  0,30 |  13,94 | 56 |
| Pienas  |  |  120 |  |  |  |  |
|  **11 – 18 metų** |  |  |  |   |   |  |
|  **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir šv. 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 |
| Cukinijų salotos su rešutais  |  7 S/64 | 100 | 2,63 |  15,65 |  7,73 | 175,12 |
| Pomidorai  |  | 75 | 0,75 |  0,20 |  4,10 | 12,70 |
| 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 ryžių 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 | 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 |  50/50 | 0,50 |  0,10 |  3,20 | 15,70 |
|  Vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56 |
| Pienas  |  | 120 |  |  |  |  |
|  **11 – 18 metų** |  |  |  |  |  |  |
|   **Pietūs**  |  |  |  |  |  |  |
| Pieniška ryžių 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 | 1 Š/331 | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,06 |
| Vanduo  |  |  | 0,00 |  0,00 |  0,00 |  0,00 |
| Vaisiai  |  |  100 | 0,56 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Triečia 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 |
| Makaronai su mėsa (T) |  68 A/226 | 100/100 |  35,82 |  15,93 |  30,16 |  411,79 |
| Ridikių salotos su pekino kopūstais,paprika al.padažas | 51 S/108 | 75 | 0,81 | 7,41 | 5,30 | 81,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 |  13,94 |  56 |
| Pienas  |  | 120 |  |  |  |  |
|  **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 grikių kruopų košė  | 7 Gar/322 | 150 | 9,20 | 7,72 |  50,33 | 306,98 |
| Ridikių salotos su pekino kopūstais,paprika al.padažas |  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 |

Triečia 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 |
|  Bulvių ir moliūgų košė  |  Gr12/327 |  100 | 2,11 |  3,79 |  13,40 | 94,49 |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir pupelėmis  |  21 S/78 |  75  |  2,49 |  5,73 |  9,765 | 92,625 |
| Šviežias agurkas  |  |  75 | 0,60 |  0,20 |  2,30 | 11,00 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56 |
| Vanduo  |  |  | 0,00 |  0,00 |  0,00 |  0,00 |
| Pienas  |  | 120 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **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 |
|  Bulvių ir moliūgų košė  |  Gr 12/327 | 150 | 3,16 |  5,68 |  20,10 |  144,74 |
| 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 |
| Pienas  |  | 120 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **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 |

Triečia 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 |
| Raugintas agurkas  | 23 S/80 | 60 | 0,18 | 0,12 | 1,38 | 6,60 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |
| Pienas  |  |  120 |  |  |  |  |
|  **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 |
| Troškintys 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 |
| Raugintas agurkas  |  23s/80 | 80 | 0,24 |  0,16 | 1,84 |  8,80 |
| Vanduo  |  |  | 0,00 |  0,00 | 0,00 |  0,00 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |

Triečia 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 |  4,14 |  4,74 |  12,54 |  108,06 |
| Žuvies maltinis (T) |  43 Ž/201 | 100 |  17,43 |  10,35 |  17,65 |  232,44 |
| Biri perlinių kruopų košė  |  3 Gar/321 |  100 | 2,34 |  3,82 |  16,52 | 108,63 |
| Brokolių salotos su agurkais  | 49 S/106 | 75 | 3,05 | 10,91 | 4,89 | 123,96 |
| Obuolių , kukurūzų salotos  | 27 S/84 | 75 | 0,77 | 5,40 | 7,02 | 56,02 |
| Vaisiai  |   | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |
| Pienas  |  |  120 |  |  |  |  |
|  **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 |
| Biri perlinių kruopų košė |  3 Gar/321 | 150 | 2,34 |  3,82 | 16,47 |  108,63 |
| Brokolių salotos su agurkais  |  49 S/106 | 100 | 4,05 |  14,54 | 6,52 |  165,27 |
| Obuolių , kukurūzų salotos  |  27S/84 | 100 | 1,08 |  9,70 |  10,05 |  127,27 |
| Sultys |  | 200 | 0,00 |  0,00 | 20,00 |  88,00 |
| Vaisiai  |  | 100 | 0,76 |  0,30 | 13,94 |  56 |