



PAKRUOJO R. LINKUVOS GIMNAZIJA

Budžetinė įstaiga, Gimnazijos g. 32, Linkuva, 83435 Pakruojo r. sav., tel./faks. (8 421) 64296, el. p. info@linkuvosgimnazija.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190066944

11 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS VAIKAMS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Pietūs

1 savaitė

Pirmadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	26S	125	2,93	3,78	9,16	80,23
Iš viso:			2,93	3,78	9,16	80,23

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%)	83A	225	38,64	24,11	37,29	516,60
Uogų ir bananų tyrė	15-18APcVVgGP 10N	75	0,90	0,32	14,45	64,13
Jogurtinė grietinė 10proc.	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Braškinių kefyro kokteilis	17-1/3GV 10N	150	3,33	2,19	18,81	108,20
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			45,41	30,22	99,69	836,93

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%)	83A	150	25,76	16,07	24,86	344,40
Uogų ir bananų tyrė	15-18APcVVgGP 10N	50	0,60	0,21	9,63	42,75
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			27,08	25,28	35,42	475,05

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštiesienos filė (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,2
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis, augalinis) arba	8Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Apkeptos virtos bulvės (augalinis)*	1Gar	100	2,15	4,15	19,15	120,56
Pekininiai kopūstai su agurkais	54S	50	1,10	0,45	1,50	14,50
Burokėlių salotos (augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			24,76	20,11	43,02	451,14
Iš viso:*			21,84	17,74	31,28	370,15

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa)	29A	100/40	28,16	12,77	6,89	249,97
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis, augalinis) arba	8Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Apkeptos virtos bulvės (augalinis)*	1Gar	100	2,15	4,15	19,15	120,56
Pekininiai kopūstai su agurkais	54S	50	1,10	0,45	1,50	14,50
Burokėlių salotos (augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			34,23	19,69	42,78	479,12
Iš viso:*			31,31	17,32	31,04	398,13

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (tausojantis)	60A	200	4,76	16,61	22,28	240,79
Iš viso:			4,76	16,61	22,28	240,79

Pietūs

1 savaitė

Antradienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėleje troškinta kalakutienos filė (tausojantis)	P14	120	21,64	18,36	5,74	274,85
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100	2,40	2,00	24,70	126,90
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	4,40
Žaliosios salotos	2-1/12AGPVVg	50	0,80	4,20	2,60	51,30
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			26,76	25,26	61,99	569,45

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėleje troškinta kalakutienos filė (tausojantis)	P14	120	21,64	18,36	5,74	274,85
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis) arba	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100	2,40	2,00	24,70	126,90
Traškios bulvytės(augalinis)*	4-8/166ATGPVVg 1N	100	2,30	5,70	20,80	143,30
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	4,40
Žaliosios salotos	2-1/12AGPVVg	50	0,80	4,20	2,60	51,30
Iš viso:			25,24	24,66	34,19	457,45
Iš viso:*			25,14	28,36	30,29	473,85

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis) arba	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100	2,40	2,00	24,70	126,90
Traškios bulvytės(augalinis)*	4-8/166ATGPVVg 1N	100	2,30	5,70	20,80	143,30
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	4,40
Žaliosios salotos	2-1/12AGPVVg	50	0,80	4,20	2,60	51,30
Iš viso:			22,29	19,49	35,58	404,59
Iš viso:*			22,19	23,19	39,28	420,99

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Braškes arba	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Konservuoti persikai *	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			19,62	15,34	42,83	382,88

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių-daržovių kepinukai (augalinis,tausojantis)	4AA	150	5,73	3,30	37,43	194,36
Iš viso:			5,73	3,30	37,43	194,36

Pietūs

1 savaitė

Trečiadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai(tausojantis)	1-3/35TGV 10N	125	3,33	2,19	13,09	85,31
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			5,33	2,67	25,89	149,87

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis(porais, cukinijomis,morkomis)ir dešrelėmis(tausojantis)	6-5/101T 1N	270(124,5/145,5)	11,25	23,55	38,55	410,85
Ridikėlių ir agurkų salotos	2-1/9GPcV 1N	75	1,65	0,68	2,25	21,75
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			15,18	24,93	93,44	649,60

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis(porais, cukinijomis,morkomis)ir dešrelėmis(tausojantis)	6-5/101T 1N	180(83/97)	7,50	15,70	25,70	273,90
Ridikėlių ir agurkų salotos	2-1/9GPcV 1N	50	1,10	0,45	1,50	14,50
Burokėlių salotos(augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Iš viso:			9,38	18,49	32,50	329,50

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojančias)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Biri grikių kruopų košė (tausojančias, augalinis) arba	1Gar	100	6,14	5,52	33,56	204,66
Bulvių košė su pienu(tausojantis)*	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Ridikėlių ir agurkų salotos	2-1/9GPcV 1N	50	1,10	0,45	1,50	14,50
Burokėlių salotos(augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			28,49	29,88	47,28	563,71
Iš viso:*			23,81	25,79	28,40	439,59

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena su padažu (tausojančias)	1A	100/60	32,48	25,46	10,41	393,11
Biri grikių kruopų košė (tausojančias, augalinis) arba	7Gar	100	6,14	5,52	33,56	204,66
Bulvių košė su pienu(tausojantis)*	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Ridikėlių ir agurkų salotos	2-1/9GPcV 1N	50	1,10	0,45	1,50	14,50
Burokėlių salotos(augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			40,5	33,77	50,77	653,37
Iš viso:*			35,82	29,69	31,89	529,25

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	78A	150	11,29	12,27	53,57	359,84
Trintos braškės arba	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Konservuoti persikai *	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			12,46	24,47	59,35	468,24
Iš viso:*			12,40	24,57	62,35	480,94

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinijų apkepas(augalinis)(tausojančias)	9AA	200	3,59	3,39	25,65	133,20
Iš viso:			3,59	3,39	25,65	133,20

Pietūs

1 savaitė

Ketvirtadienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šilkiniai žuvies kukuliai sūrio padaže(tausojantis)	9-8/167T 1N	100(90/10)	16,2	9,80	7,50	182,70
Traškios bulvytės(augalinis)	4-8/166ATGPVVg 1N	100	2,30	5,70	20,80	143,30
Lietuviška balta mišrainė	2-3/1GPcV 1N	100	4,00	1,90	12,30	81,90
Agurkai (šaltuoju sezonu metu - marinuoti agurkai)	36S	30	0,09	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			24,11	18,06	69,17	523,20

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šilkiniai žuvies kukuliai sūrio padaže(tausojantis)	9-8/167T 1N	100(90/10)	16,2	9,80	7,50	182,70
Traškios bulvytės(augalinis) arba	4-8/166ATGPVVg 1N	100	2,30	5,70	20,80	143,30
Grikių su morkomis ir cukinija(tausojantis)*	3-5/103TGPc 1N	100	2,07	6,53	11,07	111,40
Lietuviška balta mišrainė arba	2-3/1GPcV 1N	100	4,00	1,90	12,30	81,90
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			19,50	17,40	40,60	407,90
Iš viso:*			19,27	16,73	23,57	321,70

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys	38A	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Traškios bulvytės(augalinis) arba	4-8/166ATGPVVg 1N	100	2,30	5,70	20,80	143,30
Grikių su morkomis ir cukinija(tausojantis)*	3-5/103TGPc 1N	100	2,07	6,53	11,07	111,40
Lietuviška balta mišrainė arba	2-3/1GPcV 1N	100	4,00	1,90	12,30	81,90
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			25,96	23,50	39,01	473,09
Iš viso:*			22,73	22,83	21,98	386,89

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru	83A	150/50	16,85	14,98	50,89	401,44
Sviesto- grietinės padažas arba	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Grietinė 30proc. *	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			17,48	30,79	51,91	549,85
Iš viso:*			17,57	23,98	51,82	489,34

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Trintos braškės arba	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Trinti konservuoti persikai *	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			19,32	21,34	42,5	437,78
Iš viso:*			19,26	21,44	45,5	447,48

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių troškiny (tausojantis, augalinis)	2AA	200	8,45	7,89	43,24	285,40
Iš viso:			8,45	7,89	43,24	285,40

Pietūs

1 savaitė

Penktadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/20ATPVVg 1N	125	3,90	1,95	14,00	89,20
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			5,90	2,43	26,80	153,76

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai	11A	100/30/30	23,96	42,98	13,41	528,48
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis) arba	5Gar	100	2,72	4,70	28,96	163,88
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	150	1,50	0,60	7,50	41,40
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Plėšoma sūrio dešrelė Pik-nik		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			35,04	53,04	77,72	904,76

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai	11A	100/30/30	23,96	42,98	13,41	528,48
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis) arba	5Gar	100	2,72	4,70	28,96	163,88
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)*	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6S	50	0,68	2,60	3,10	34,49
Burokėlių salotos (augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			28,14	52,62	50,77	767,95
Iš viso:*			27,10	43,52	37,55	641,28

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis) arba	5Gar	100	2,72	4,70	28,96	163,88
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)*	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6S	50	0,68	2,60	3,10	34,49
Burokėlių salotos (augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			24,65	31,21	44,28	542,92
Iš viso:*			23,61	22,11	31,06	416,25

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai lietiniai blynai su varškės ir persikų įdaru	6-6/132TV 1N	130/70	17,98	21,24	42,86	434,50
Trintos braškės arba	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Trinti konservuoti persikai *	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			27,08	25,28	35,42	542,29
Iš viso:*			27,08	25,28	35,42	555,60

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir grikiiais (augalinis) (tausojantis)	5AA	200	8,87	21,87	61,81	409,49

Pietūs

2 savaitė

Pirmadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais(tausojantis)	1-3/23T 10N	125	5,25	2,58	6,92	71,83
Traškios sūrio lazdelės	16-8/173VPc 1N	30	4,03	4,28	15,41	116,30
Iš viso:			9,26	6,86	22,33	188,13

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	225	33,87	23,33	37,05	496,97
Jogurtinė grietinė 10proc.	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Trintos braškės	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Šv. Uogos	15D	25	0,23	0,10	2,42	10,25
Pieniškias braškių kokteilis	17-1/1GPcV 1N	150	3,21	2,01	16,85	98,36
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			39,54	28,94	76,37	718,08

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Trintos braškės	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Iš viso:			23,75	24,75	30,48	439,71

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traški vištienos filė(tausojantis)	10-8/162TGP 1S	100	19,71	2,4	15,39	162,00
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis) arba	3-3/12ATGPcPvVg 10N	100	2,40	2,00	24,70	126,90
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)*	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Brokolių ir persikų salotos(augalinis) arba	2-1/4AGPvVg 1N	100	1,36	3,85	7,06	68,37
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)*	36S	50	0,40	0,10	1,15	4,40
Žaliosios salotos*	2-1/12AGPvVg	50	0,80	4,20	2,60	51,30
Iš viso:			23,47	8,25	47,15	356,37
Iš viso:*			23,05	6,84	38,28	303,80

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėleje troškinta kalakutienos filė (tausojantis)	P14	120	21,64	18,36	5,74	274,85
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis) arba	3-3/12ATGPcPvVg 10N	100	2,40	2,00	24,70	126,90
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)*	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,20
Brokolių ir persikų salotos(augalinis) arba	2-1/4AGPvVg 1N	100	1,36	3,85	7,06	68,37
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)*	36S	50	0,40	0,10	1,15	4,40
Žaliosios salotos*	2-1/12AGPvVg	50	0,80	4,20	2,60	51,30
Iš viso:			25,4	24,21	37,5	470,12
Iš viso:*			24,98	22,80	28,63	415,75

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopstais(tausojantis)	60A	200	4,76	16,61	22,28	240,79
Iš viso:			4,76	16,61	22,28	240,79

Pietūs
2 savaitė
Antradienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba(tausojantis)	1-3/29TV	125	1,37	2,97	11,51	78,24
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			3,37	3,45	24,31	142,8

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Orkaitėje kepti burokėliai(augalinis)(tausojantis)	4-8/1ATGPVVg 1N	50	1,44	2,94	7,75	63,00
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 2 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			28,62	29,64	76,64	679,60

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis, augalinis) arba	8Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Traškios bulvytės(augalinis)*	4-8/166ATGPVVg 1N	100	2,30	5,70	20,80	143,30
Orkaitėje kepti burokėliai(augalinis)(tausojantis)	4-8/1ATGPVVg 1N	50	1,44	2,94	7,75	63,00
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejumi(augalinis) arba	2S	50g	0,72	2,60	2,44	32,33
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			28,62	29,64	76,64	679,60
Iš viso:*			28,62	29,64	76,64	679,60

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su padažu (tausojantis)	1A	100/60	30,27	16,45	10,57	325,17
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis, augalinis) arba	8Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Traškios bulvytės(augalinis)*	4-8/166ATGPVVg 1N	100	2,30	5,70	20,80	143,30
Orkaitėje kepti burokėliai(augalinis)(tausojantis)	4-8/1ATGPVVg 1N	50	1,44	2,94	7,75	63,00
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejumi(augalinis) arba	2S	50g	0,72	2,60	2,44	32,33
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			36,62	26,12	49,85	594,05
Iš viso:*			33,57	22,55	36,37	496,07

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%)	83A	150	25,76	16,07	24,86	344,40
Trintos braškės arba	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Trinti konservuoti persikai *	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			26,93	25,27	30,64	452,80
Iš viso:*			26,87	25,37	33,64	465,50

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su brokoliais ir grikiiais (augalinis)(tausojantis)	5AA	200	8,99	21,90	62,11	411,74
Iš viso:			8,99	21,90	62,11	411,74

Pietūs
2 savaitė
Trečiadienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių kepsneliai su morkomis(tausojantis)	10-8/163TG 2N	122,5/127,50	29,7	30,75	11,11	439,90
Biri grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	7Gar	100	6,14	5,52	33,56	204,66
Šv.agurkas	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	90,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	42,86	40,72	81,05	852,06

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių kepsneliai su morkomis(tausojantis)	10-8/163TG 2N	98/102	23,76	24,60	8,88	351,92
Biri grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis) arba	7Gar	100	6,14	5,52	33,56	204,66
Apkeptos virtos bulvės (augalinis)*	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Pekininiai kopūstai su pomidorais(augalinis)	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
Šv.agurkas arba	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
		Iš viso:	30,98	35,10	45,90	615,74
		Iš viso:*	26,90	25,13	33,02	464,72

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis) arba	7Gar	100	6,14	5,52	33,56	204,66
Apkeptos virtos bulvės (augalinis)*	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Pekininiai kopūstai su pomidorais(augalinis)	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
Šv.agurkas arba	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
		Iš viso:	25,91	23,69	44,15	485,81
		Iš viso:*	21,83	13,72	31,27	334,79

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai lietiniai blynai su varškės ir persikų įdaru	6-6/132TV 1N	130/70	17,98	21,24	42,86	434,50
Trintos braškės arba	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Trinti konservuoti persikai *	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
		Iš viso:	27,08	25,28	35,42	542,29
		Iš viso:*	27,08	25,28	35,42	555,60

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių-daržovių kepinukai (augalinis,tausojantis)	4AA	150	5,73	3,30	37,43	194,36
		Iš viso:	5,73	3,30	37,43	194,36

Pietūs

2 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	125	3,00	2,72	11,99	78,97
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			5,00	3,20	24,79	143,53

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys	38A	100	19,34	7,98	5,40	173,68
Birūs ryžiai su ciberžole(augalinis)(tausojantis)	3-3/12ATGPePvVg 1N	100	2,40	2,00	24,80	126,80
Špinatų salotos su ridikėliais (augalinis)	55S	50	0,69	4,92	1,71	51,16
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Mar. agurkas	38S	25	0,08	0,05	0,58	2,75
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			25,29	15,35	87,18	579,89

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys	38A	100	19,34	7,98	5,40	173,68
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Birūs ryžiai su ciberžole(augalinis)(tausojantis)arba	3-3/12ATGPePvVg 1N	100	2,40	2,00	24,80	126,80
Bulvių košė su pienu(tausojantis)*	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Špinatų salotos su ridikėliais (augalinis)	55S	50	0,69	4,92	1,71	51,16
Pomidorai arba	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			25,29	15,35	87,18	579,89
Iš viso:*			25,29	15,35	87,18	579,89

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	46A	200g	6,87	16,46	49,22	365,99
Grietinė 30proc.	17P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			7,59	25,46	50,15	453,89

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Trintos braškės arba	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Trinti konservuoti persikai *	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			19,32	21,34	42,5	437,78
Iš viso:*			19,26	21,44	45,5	447,48

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su mėsa(kiauliena)(tausojantis)	68A	100/100	34,82	15,25	35,64	418,19
Špinatų salotos su ridikėliais (augalinis)	55S	50	0,69	4,92	1,71	51,16
Pomidorai arba	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			36,01	20,27	39,40	477,85
Iš viso:*			35,82	15,65	40,64	445,79

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių,moliūgų,morkų,avinžirnių troškiny(s(tausojantis,augalinis)	2AA	200	8,45	7,89	43,24	285,40
Iš viso:			8,45	7,89	43,24	285,40

Pietūs
2 savaitė
Penktadienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškiny su kalakutiena ir ryžiais(tausojantis)(1,5porc.)	3A	150/150	45,00	23,78	41,33	544,16
Agurkai (šaltuoju sezono metu - marinuoti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Burokėlių ir ananasų salotos(augalinis)	2-1/5AGPvVg1N	50	0,55	0,05	5,55	24,60
Nesaldinta čiobrelėlių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Javainis		20	0,68	2,74	14,56	85,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
		Iš viso:	48,65	27,37	92,52	779,76

2pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškiny su kalakutiena ir ryžiais(tausojantis)	3A	100/100	30,00	15,85	27,55	362,77
Pekininiai kopūstai su agurkais(augalinis)	54S	50	1,10	0,45	1,50	14,50
Burokėlių salotos(augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
		Iš viso:	31,88	18,64	34,35	418,37
		Iš viso:	31,00	16,25	32,55	390,37

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traški vištienos filė(tausojantis)	10-8/162TGP 1S	100	19,71	2,40	15,39	162,00
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojančias, augalinis)arba	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100	2,40	2,00	24,70	126,90
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)*	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,20
Pekininiai kopūstai su agurkais(augalinis)	54S	50	1,10	0,45	1,50	14,50
Burokėlių salotos(augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
		Iš viso:	23,99	7,19	46,89	344,50
		Iš viso:*	22,85	2,94	39,53	274,80

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai varškės sklandžiai	7-6/101V 1N	150	16,58	16,62	35,4	357,45
Trintos braškės arba	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Trinti konservuoti persikai *	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
		Iš viso:	17,75	25,82	41,18	465,85
		Iš viso:*	17,69	25,92	44,18	478,55

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių,moliūgų,morkų,žirnių troškiny(tausojantis,augalinis)	2AA	200	8,62	5,63	40,57	231,20
		Iš viso:	8,62	5,63	40,57	231,20

Pietūs
3 savaitė
Pirmadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su imbieru ir anakardžių riešutais (augalinis) (tausojantis)	1-3/22ATGPPVg 1S	125	2,08	2,68	13,95	88,24
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,00	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			4,08	3,16	26,75	152,80

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantis) (1,5 porc.)	7-3/61TV 1N	225/45	31,29	43,47	55,60	738,83
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso:			33,57	44,17	108,24	955,83

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantis)	7-3/61TV 1N	150/30	20,86	28,98	37,06	492,55
Iš viso:			20,86	28,98	37,06	492,55

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis) arba	5Gar	100	2,72	4,70	28,96	163,88
Apkeptos virtos bulvės (augalinis)*	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Pekininiai kopūstai su pomidorais (augalinis)	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
Šv. agurkas arba	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			22,49	22,87	39,55	445,03
Iš viso:*			21,83	13,72	31,27	334,79

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėleje troškinta kalakutienos filė (tausojantis)	P14	120	21,64	18,36	5,74	274,85
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis) arba	5Gar	100	2,72	4,70	28,96	163,88
Apkeptos virtos bulvės (augalinis)*	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Pekininiai kopūstai su pomidorais (augalinis)	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
Šv. agurkas arba	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			25,44	28,04	38,16	497,89
Iš viso:*			24,78	18,89	29,88	387,65

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su kalakutiena	6-5/100TP 1N	105/95	14,86	6,20	35,54	257,48
Pekininiai kopūstai su pomidorais (augalinis)	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
Šv. agurkas arba	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			15,94	11,18	39,00	316,64
Iš viso:*			15,86	6,6	40,54	285,08

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinijų apkepas (augalinis) (tausojantis)	9AA	200	3,59	3,39	25,65	133,20
Iš viso:			3,59	3,39	25,65	133,20

Pietūs
3 savaitė
Antradienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, keal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos troškiny su viso grūdo makaronais(tausojantis)	12-8/6T 1N	212,4/87,60	22,89	12,18	46,20	385,95
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	150	1,50	0,60	7,50	41,40
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo/arbata	17-101	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,91	13,38	81,58	539,35

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, keal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos troškiny su viso grūdo makaronais(tausojantis)	12-8/6T 1N	141,6/58,4	15,26	8,12	30,80	257,30
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6S	50	0,68	2,60	3,10	34,49
Burokėlių salotos(augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			16,72	13,06	39,2	332,89
Iš viso:*			16,26	8,52	35,8	284,90

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, keal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su padažu (tausojantis)	1A	100/60	30,27	16,45	10,57	325,17
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis, augalinis)arba	8Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Traškios bulvytės(augalinis)*	4-8/166ATGPVVg 1N	100	2,30	5,70	20,80	143,30
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6S	50	0,68	2,60	3,10	34,49
Burokėlių salotos(augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			35,92	25,52	48,06	574,31
Iš viso:*			33,57	22,55	36,37	496,07

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, keal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis, augalinis)arba	8Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Traškios bulvytės(augalinis)*	4-8/166ATGPVVg 1N	100	2,30	5,70	20,80	143,30
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6S	50	0,68	2,60	3,10	34,49
Burokėlių salotos(augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			26,12	30,64	44,41	552,59
Iš viso:*			23,77	27,67	32,72	474,35

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, keal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%)	83A	150	25,76	16,07	24,86	344,40
Trintos braškės arba	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Trinti konservuoti persikai *	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			26,93	25,27	30,64	452,80
Iš viso:*			26,87	25,37	33,64	465,50

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, keal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir grikiais (augalinis)(tausojantis)	5AA	200	8,87	21,87	61,81	409,49
Iš viso:			8,87	21,87	61,81	409,49

Pietūs

3 savaitė

Trečiadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	1-1/1GV 1N	120/30	5,00	5,40	11,70	115,40
Iš viso:			5,00	5,40	11,70	115,40

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu(tausojantis)	10-2/60TG 1N	96/204/60	25,14	9,60	44,10	363,57
Virti brokoliai(augalinis)(tausojantis)	2-3/3ATGPcPvVg 1N	100	2,40	8,50	4,60	104,20
Agurkai	18/22 1	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo/arbata	17-101	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,46	18,80	77,78	586,87

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu(tausojantis)	10-2/60TG 1N	96/204/60	25,14	9,60	44,10	363,57
Virti brokoliai(augalinis)(tausojantis)	2-3/3ATGPcPvVg 1N	100	2,40	8,50	4,60	104,20
Agurkai arba	18/22 1	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			27,94	18,20	49,9	474,87
Iš viso:*			26,14	10,00	49,10	391,17

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis) arba	7Gar	100	6,14	5,52	33,56	204,66
Apkeptos virtos bulvės (augalinis)*	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Pekininiai kopūstai su pomidorais(augalinis)	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
Šv.agurkas arba	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			22,49	22,87	39,55	445,03
Iš viso:*			21,83	13,72	31,27	334,79

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Trintos braškės arba	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Trinti konservuoti persikai *	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			19,32	21,34	42,5	437,78
Iš viso:*			19,26	21,44	45,5	447,48

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinijų,moliūgų,morkų,avinžirnių troškiny(sausojantis,augalinis)	2AA	200	8,45	7,89	43,24	285,40
Iš viso:			8,45	7,89	43,24	285,40

Pietūs
 3 savaitė
 Ketvirtadienis

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file	37A	75	19,58	16,50	1,26	230,60
Ryžių ir daržovių mišrainė(augalinis)	2-1/15AGPcPVVg 1N	100	2,37	2,13	20,70	111,49
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			23,87	19,33	50,96	461,19

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file	37A	75	19,58	16,50	1,26	230,60
Ryžių ir daržovių mišrainė(augalinis)	2-1/15AGPcPVVg 1N	100	2,37	2,13	20,70	111,49
Agurkai arba	36S	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Bulvių košė su pienu(tausojantis)*	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Iš viso:			22,35	18,73	23,16	349,19
Iš viso:*			22,92	20,72	22,74	366,74

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru	83A	150/50	16,85	14,98	50,89	401,44
Sviesto- grietinės padažas arba	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Grietinė 30proc.*	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			17,48	30,79	51,91	549,85
Iš viso:*			17,57	23,98	51,82	489,34

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Trintos braškės	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Iš viso:			23,75	24,75	30,48	439,71

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su brokoliais ir griekiais (augalinis)(tausojantis)	5AA	200	8,99	21,90	62,11	411,74
Iš viso:			8,99	21,90	62,11	411,74

Pietūs

3 savaitė

Penktadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	26S	125g	2,73	3,79	9,28	80,43
Iš viso:			2,73	3,79	9,28	80,43

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	300g	20,30	8,90	69,16	433,78
Sviesto- grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			23,45	25,71	103,06	721,79

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	300g	20,30	8,90	69,16	433,78
Sviesto- grietinės padažas arba	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Grietinė 30proc.*	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			20,93	24,71	70,18	582,19
Iš viso:*			21,02	17,90	70,09	521,68

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	48A	300g	20,40	8,76	71,50	442,42
Sviesto- grietinės padažas arba	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Grietinė 30proc.	17P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			21,03	24,57	72,52	590,83
Iš viso:*			21,12	17,76	72,43	530,32

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis)arba	5Gar	100	2,72	4,70	28,96	163,88
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)*	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6S	50	0,68	2,60	3,10	34,49
Burokėlių salotos(augalinis) arba	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)*	18/30 1	100	1,00	0,40	5,00	27,60
Arbata su citrina be cukraus	1G	150g	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			24,65	31,21	44,28	542,92
Iš viso:*			23,61	22,11	31,06	416,25

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Trintos braškės arba	15D	50	0,45	0,20	4,85	20,50
Trinti konservuoti persikai *	20P	50	0,39	0,30	7,85	33,20
Grietinė 30proc.	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			19,32	21,34	42,5	437,78
Iš viso:*			19,26	21,44	45,5	447,48

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių-daržovių kepinukai (augalinis,tausojantis)	4AA	150	5,73	3,30	37,43	194,36
Iš viso:			5,73	3,30	37,43	194,36

Eil Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	2,93	3,78	9,16	80,23
	45,41	30,22	99,69	836,93
2.				
	26,76	25,26	61,99	569,45
3	5,33	2,67	25,89	149,87
	15,18	24,93	93,44	649,60
4.				
	24,11	18,06	69,17	523,20
5.	5,90	2,43	26,8	153,76
	35,04	53,04	77,72	904,76
6.	5,25	2,58	6,92	71,83
	39,54	28,94	76,37	718,08
7.	1,37	2,97	11,51	78,24
	28,62	29,64	76,64	679,60
8.				
	42,86	40,72	81,05	852,06
9.	5,00	3,20	24,79	143,53
	25,29	15,35	87,18	579,89
10.				
	48,69	27,37	92,52	779,76
11.	4,08	3,16	26,75	152,80
	33,57	44,17	108,24	955,83
12.				
	25,91	13,38	81,58	539,35
13.	5,00	5,40	11,70	115,40
	29,46	18,80	77,78	586,87
14.				
	23,87	19,33	50,95	461,19
15.	2,73	3,79	9,28	80,43
	23,45	25,71	103,06	721,79
Iš viso:	505,35	444,90	1390,18	11384,45
Iš viso / 15	33,69	29,60	92,68	758,96