Dokumentą elektroniniu parašu
pasirašė PAVEL,PUCHNIAK
Data: 2026-10-06 21:02:28

Tvirtinu:

ANTREKOTAS

UAB Antrekotas

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus MB „Viva statera"

PANEVĖŽIO VYTAUTO ŽEMKALNIO GIMNAZIJA

2026-2027 metų

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 m. ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki
15:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų košė skaninta augaliniu pienu ir džiovintais abrikosais (tausojantis)(augalinis)	2-139-2	150	5,94	1,22	37,13	183,29
Pienas 2,5 % rieb.	14-21-2	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Sezoninis vaisius		50	1,20	0,30	23,10	100,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-04-2	150	1,08	2,04	7,66	53,49
-Vištienos mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)	10-26-2	100/150	28,08	10,31	18,72	279,48
-Orkaitėje keptas vištienos kepsnys (tausojantis)	9-55-4	120	36,70	6,34	7,69	234,50
-Varškės apkepas (tausojantis)	6-13-3	200	31,54	18,77	23,93	390,65
-Garintos daržovės (tausojantis)(augalinis)	3-103-5	250	4,29	5,58	15,46	128,07
Garnyras						
Grikių kruopų košė skaninta sviestu (tausojantis)	2-101-2	200/3	3,54	2,94	22,75	131,82
Salotos (kininis kopūstas, paprika, agurkai, kons. kukurūzai)	4-72-4	150	1,43	0,64	6,56	37,70

1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su kokoso drožlėmis ir bananu (tausojantis) (augalinis)	2-001-2	200/5/50	5,29	5,30	35,30	187,80
Sezoninis vaisius		50	0,40	0,00	9,90	41,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	5,29	5,30	45,44	228,80

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-169-1	150	1,41	2,65	9,25	66,37
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-2	25	1,90	0,23	12,98	61,53
-Kapotos vištienos mėsos ir daržovių kepsneliai (tausojantis)	9-92-2	100	26,28	8,37	7,49	210,49
-Vištienos kepsnys užkeptas pomidorais ir sūriu (tausojantis)	9-99	120/30	41,84	11,46	9,29	307,50
-Kietųjų kviečių makaronai su "Bolognese" padažu (tausojantis)	11-10-7	200/70	26,07	7,39	70,41	452,53
-Troškintos daržovės su pupelėmis ir pomidorais (tausojantis) (augalinis)	3-103-3	250	14,91	5,70	47,24	299,46
Garnyras						
Ryžių kruopų košė skaninta sviestu (tausojantis)	2-96-1	200/4	1,91	1,91	19,30	102,13
Salotos (Iceberg salota, agurkai, pomidorai, traškios morkytės)	4-63	150	0,70	0,13	4,60	22,56

1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su trintomis braškėmis (be pieno pr.) (tausojantis)(augalinis)	2-90-1	150/25	2,93	0,89	30,39	141,29
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu	16-55-2	30/7/12/20	5,40	9,12	18,06	175,98
Sezoninis vaisius		50	0,90	0,10	11,70	51,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	9,25	10,12	60,20	368,60

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-19-2	150	2,29	2,25	15,59	91,75
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-2	25	1,90	0,23	12,98	61,53
-Įdarytas vištienos maltinis kukurūzų dribsnių apvalkale (tausojantis)	9-49	120	28,53	14,30	27,87	354,26
-Medžiotojų vištiena su bulvėmis	10-37	80/150	22,27	9,49	15,39	236,44
-Tarkuotų bulvių apkepas su vištienos mėsa keptas orkaitėje (tausojantis)	3-63-1	300	9,44	7,33	34,77	243,26
-Orkaitėje keptos daržovės (tausojantis)(augalinis)	3-103-8	250	4,51	5,61	16,27	132,42
Garnyras						
Virtos bulvės gardintos šviežiais krapais (tausojantis)	3-01-1	200	2,25	0,13	21,78	97,58
Agurkų, pomidorų, paprikų, kopūstų salotos skanintos linų sėmenų aliejumi (augalinis)	4-160-1	150	0,73	8,15	4,09	92,61

1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė skaninta persikais (tausojantis)	2-163	150	4,58	1,64	26,08	136,40
Sezoninis vaisius		50	0,50	0,10	10,20	43,70
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	5,08	1,74	36,28	180,10

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
"Ukrainietiški" burokėlių ir kopūstų barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	1-14-1	150	3,23	2,68	13,95	92,26
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-2	25	1,90	0,23	12,98	61,53
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	9-17-2	180/60	19,23	8,70	53,00	367,71
Saldžiarūgštis kiaulienos troškinys (tausojantis)	12-04	100/80	26,08	14,40	21,93	323,90
Konvekcinėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-44-4	120	25,67	14,00	0,40	230,22
Daržovių troškinys "Ratatouille" (tausojantis) (augalinis)	3-19-3	250	3,27	11,64	20,54	199,43
Garnyras						
Plikyti ryžiai (tausojantis)	2-96-1	200/4	1,91	1,91	19,30	102,13
Švž. daržovių salotos (Gūžiniai kopūstai, morkos, agurkai, balti ridikai)	4-74-1	150	0,91	0,07	6,23	29,39

1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri grikių kruopų košė skaninta šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (tausojantis)(augalinis)	2-69-5	200/6	5,29	6,70	34,08	218,04
Trapučiai (kukurūzų arba grikų arba ryžių)	16-31-1	20	1,42	0,22	15,80	70,86
Sezoninis vaisius		50	1,00	0,00	8,00	36,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	7,71	6,92	57,88	324,90

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raudonųjų lęšių sriuba (lęšiai, morkos, salierai, svogūnai, česnakai) (tausojantis) (augalinis)	1-52-2	150	5,60	2,80	15,18	108,31
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-1	20	1,52	0,18	10,38	49,22
-Jūros lydekos filė ant daržovių pagalvės (tausojantis)	8-29	120/50	26,01	7,28	16,34	234,71
-Vištienos guliašas (tausojantis)	8-26	180	30,16	13,31	41,09	404,93
-Lietiniai blynai su dešrele	5-23-7	130/60	23,54	13,73	45,95	397,52
-Pomidorinis avinžirnių troškinys su pievagrybiais (tausojantis) (augalinis)	3-103-4	250	14,25	7,28	33,35	256,07
Garnyras						
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-13-1	200/5	2,77	4,83	20,94	138,55
Virtų burokėlių, kons. žirnelių, marinuotų agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	4-101-3	150/10	2,02	3,65	11,86	86,23

2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė gardinta augaliniu pienu ir trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	2-217-2	150/50	6,22	2,06	42,38	212,80
Pienas 2,5 % rieb.	14-21-3	200	5,80	5,00	9,40	106,00
Sezoninis vaisius		50	0,40	0,00	9,90	41,00
		Iš viso:	12,42	7,06	61,68	359,80

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-30-2	150	2,11	2,28	15,93	92,83
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-2	25	1,90	0,23	12,98	61,53
-Ryžių plovas su vištienos mėsa (tausojantis)	9-38-2	150/50	17,44	13,89	40,37	356,55
-Keptos grill natūralios vištienos dešrelės (tausojantis)	9-95-2	150	21,00	29,00	0,30	344,98
-Vištienos iešmeliai	9-93-3	120	36,51	4,71	0,42	190,12
-Plovas su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	3-129	250	5,27	4,04	25,30	158,10
Garnyras						
Plikyti ryžiai (tausojantis)	2-96-1	200/4	1,91	1,91	19,30	102,13
Daržovių salotos (kopūstai, morkos, agurkai, paprikos)	4-73-1	150	0,66	0,06	4,54	21,40

2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė skaninta augaliniu pienu, vanile ir sezamo sėklomis (tausojantis)(augalinis)	2-109-2	150/3	3,87	2,61	28,96	154,84
Sezoninis vaisius		50	1,44	0,36	27,72	120,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	9,47	8,01	56,80	337,24

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-19-5	150	3,12	2,30	16,64	99,81
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-2	25	1,90	0,23	12,98	61,53
-Kiaulienos mėsos guliašas (tausujantis)	11-29-3	100/50	23,27	16,78	7,75	274,08
-Virti kietųjų kviečių makaronai su mėsos padažu (tausojantis)	3-07	200/60	21,76	6,30	78,94	460,43
-Lietiniai su mėsa	5-05-1	130/60	28,02	17,46	31,46	394,78
-Ryžių ir daržovių troškinys (augalinis) (tausojantis)	3-126-1	250	9,06	9,31	41,59	286,38
Garnyras						
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-13-2	200/3	2,06	3,08	14,85	95,64
Salotos (Iceberg salota, agurkai, pomidorai, ridikėliai)	4-62	150	0,20	0,00	0,66	3,40

2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė skaninta džiovintais abrikosais (tausojantis) (augalinis)	2-172-3	200	4,61	0,58	36,68	170,40
Jogurtas	14-18	125	4,22	3,91	23,28	145,31
Sezoninis vaisius		50	0,50	0,10	10,20	43,70
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	9,33	4,59	70,16	359,41

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-34-2	150	4,56	1,69	17,90	105,16
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-2	25	1,90	0,23	12,98	61,53
-Kalakutienos mėsos, kepintų daržovių ir sūrio traškūs kukulaičiai (tausojantis)	10-27-1	100	22,79	11,83	21,39	283,01
-Spageti su vištienos juostelėmis ir sūriu (tausojantis)	5-61	150/50/20	20,71	11,96	51,08	394,73
-Troškinta vištienos mėsa su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	10-11	80/150	23,03	8,10	14,74	223,55
-Daržovių karis (tausojantis)	3-56	250	3,90	7,79	32,71	216,58
Garnyras						
Biri grikių kruopų košė paskaninta sviestu	2-12	200/3	4,09	3,01	26,30	148,92
Virtų burokėlių salotos (lazdelėmis) skanintos alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-243-2	100/3	1,36	2,59	8,10	59,18
Marinuoti agurkai	4-22	50	0,30	0,12	2,31	11,40

2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu (tausojantis)(augalinis)	2-143-3	200	4,68	2,77	24,30	140,95
Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu	16-74	22/7/12/15	4,80	9,20	12,44	151,78
Sezoninis vaisius		50	1,00	0,00	8,00	36,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	10,48	11,97	44,74	328,73

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-49-2	150	1,39	2,10	10,63	66,38
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-1	20	1,52	0,18	10,38	49,22
-Orkaitėje kepta lazanija su jautienos "bolognese" padažu (tausojantis)	11-34-1	300	46,57	27,15	126,45	936,54
-Orkaitėje kepti kapotos vištienos filė kepsneliai (tausojantis)	9-01-2	120	23,98	6,44	5,17	174,55
-Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	9-18-2	180/60	19,23	8,70	53,00	367,71
-Avinžirnių troškinys su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	3-103-11	250	12,75	7,20	34,39	253,47
Garnyras						
Virtos bulvės gardintos šviežiais krapais (tausojantis)	3-01-1	200	2,25	0,13	21,78	97,58
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	4-114-5	150/7	0,76	3,66	3,77	51,02

2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė skaninta persikais (tausojantis)	2-163	150	4,58	1,64	26,08	136,40
Sezoninis vaisius		50	0,90	0,10	11,70	51,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	5,48	1,74	37,78	187,40

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais (tausojantis)(augalinis)	1-58-2	150	4,06	2,64	14,48	98,05
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-3	30	2,28	0,27	15,57	73,83
-Žvejo žuvis (tausojantis)	8-47-1	130	18,73	10,38	9,37	205,79
-Kiaulienos mėsos kepsnys užkeptas daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	12-52	120/30/20	37,88	21,64	27,68	412,07
-Lietiniai blynai su sūriu ir kumpiu	9-98-2	130/60	22,56	18,17	48,45	447,34
-"Risotto" su daržovėmis (tausojantis)	3-33	250	6,09	3,92	52,83	271,14
Garnyras						
Ryžių kruopų košė skaninta sviestu (tausojantis)	2-96-2	200/3	2,47	2,40	25,02	131,70
Daržovių salotos (Špinatai, morkos, paprikos, agurkai, pomidorai)	4-92-7	150	0,88	0,20	5,17	26,04

3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių kokosinė košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu	2-02	150	4,85	8,48	24,71	149,99
Sezoninis vaisius		50	1,20	0,00	9,60	43,20
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	6,05	8,48	34,31	193,19

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-57-2	150	5,20	1,81	18,18	109,87
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-1	20	1,52	0,18	10,38	49,22
-Traški vištienos mėsa saldžiarūgščiame padaže "Kinietiškai" (tausojantis)	9-97-1	100/80	32,28	7,51	18,91	274,59
-Orkaitėje kepta vištienos blauzdelė marinuota čiobrelyje (tausojantis)	9-51-3	100	20,42	13,79	0,09	206,10
-Kiaulienos šašlykas	10-93-3	120	36,51	4,71	0,42	190,12
-Ilgai troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	3-135	250	5,15	5,35	29,30	185,58
Garnyras						
Ryžių kruopų košė skaninta sviestu (tausojantis)	2-96-1	200/2	1,91	1,91	19,30	102,13
Pekino kopūstų, krapų, morkų, kukurūzų salotos su citrinų-aliejaus užpilu (augalinis)	4-138-3	150/8	1,32	5,50	4,72	73,52

3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė skaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	2-174	150/5	4,79	5,67	27,35	179,47
Sezoninis vaisius		50	0,48	0,00	11,88	49,20
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	5,27	5,67	39,23	228,67

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-88-2	150	2,13	2,69	16,64	99,45
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-3	30	2,28	0,27	15,57	73,83
-Vištienos kukuliai su padažu (tausojantis)	9-96	150	27,62	5,27	16,61	224,28
-Konvekcinėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-44-4	120	25,67	14,00	0,40	230,22
-Pasta su smulkintos mėsos padažu	11-10-7	200/70	26,07	7,39	70,41	452,53
-Grikių kruopų troškinys su keptomis daržovėmis ir marinuotais agurkais (tausojantis)	3-136	250	8,35	4,23	53,77	286,74
Garnyras						
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-13-1	200/5	2,77	4,83	20,94	138,55
Burokėlių ir saulėgrąžų branduolių salotos pagardintos žolelių aliejumi	4-108-1	100/8	2,04	5,55	9,28	92,68
Rauginti agurkai (augalinis)	4-16-1	50	0,56	0,00	0,26	3,20

3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	7-01	1 vnt.	6,15	5,85	0,35	78,50
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu	16-55-2	30/7/12/20	5,40	9,12	18,06	175,98
Sezoninis vaisius		50	0,70	0,40	17,60	77,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	12,25	15,37	36,01	331,48

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių ir raugintų kopūstų barščiai (augalinis) (tausojantis)	1-162-1	150	1,06	2,07	8,17	55,17
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-3	30	2,28	0,27	15,57	73,83
-Troškinta vištiena (tausojantis)	9-76-4	240/60	23,77	13,59	38,07	370,25
-Įdarytas vištienos maltinis paniruotas kukurūzų miltuose (tausojantis)	9-102	120	27,36	14,02	15,56	297,80
-Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa (tausojantis)	12-76-2	210/40	16,43	9,47	28,44	265,05
-Orkaitėje keptos daržovės su bulgur kruopomis (augalinis) (tausojantis)	3-126-3	250	8,27	5,99	50,66	289,87
Garnyras						
Virtos bulvės gardintos šviežiais krapais (tausojantis)	3-01-1	200	2,25	0,13	21,78	97,58
Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-40-4	150/7	1,50	5,28	5,07	73,99

3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu ir persikais (tausojantis) (augalinis)	2-278	200/70	5,08	1,93	40,74	197,80
Sezoninis vaisius		50	1,20	0,30	23,10	100,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	6,28	2,23	63,84	297,80

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-34-2	150	4,56	1,69	17,90	105,16
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-1	20	1,52	0,18	10,38	49,22
-Vištienos šnicelis (tausojantis)	9-103	100	20,81	13,71	8,63	241,09
-Vištienos juostelės kario ir grietinėlės padaže (tausojantis)	9-105-1	100/60	31,89	18,08	5,11	310,94
-Bulvių kukuliai su mėsa (cepelinai)	9-68-2	180/60	19,23	8,70	53,00	367,71
-Keptos daržovės su pomidorais (tausojantis)	3-137	250	5,26	11,45	7,12	152,11
Garnyras						
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	3-20-1	200	4,18	0,57	26,98	129,96
Daržovių salotos (Iceberg salotų lapai, agurkai, pomidorai) su citrinos-aliejaus užpilu (augalinis)	4-284-1	150/5	0,69	3,53	3,22	47,44

3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių kruopų košė skaninta sviestu (tausojantis)	2-120-2	150/5	3,94	5,70	27,40	176,85
Sezoninis vaisius		50	0,40	0,08	8,16	34,96
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	4,34	5,78	35,56	211,81

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-64-2	150	0,82	2,56	5,21	47,05
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-4	40	3,04	0,36	20,76	98,44
-Baltos jūrinės žuvies filė su tadziki padažu (tausojantis)	8-09-1	100/30	20,61	4,39	13,21	174,81
-Kiaulienos muštiniai (tausojantis)	8-24-1	100	23,37	13,79	5,94	241,25
-"Wrap" su daržovėmis ir vištienos mėsa	9-107	100/50	15,65	5,91	17,04	183,90
-Makaronai su varške ir špinatais (tausojantis)	6-78-1	300	43,98	23,45	122,26	876,07
Garnyras						
Virti kietųjų kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	5-62-2	200/3	5,04	3,84	31,08	179,04
Salotos (paprika, ridikėliai, špinatai, agurkai, jogurtinis padažas)	4-62S	150	3,00	1,54	3,99	55,17