Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

VYTAUTO MIKALAUSKO MENŲ GIMNAZIJA

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 METŲ VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 16.00 val.

PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Pirmadienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/3OT	200	5,6	3,2	37,2	200,0
Grūdėta varškė		110	13,2	7,7	3,0	134,0
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**19,4**	**11,5**	**59,6**	**419,7**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis)	1-3/25AT	100	2,01	2,31	16,17	96,65
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-7/142T	160	28,4	7,7	3,2	195,3
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	60	0,8	4,3	5,6	64,3
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (65/65)	4-3/62T	130	2,85	3,36	21,75	127,81
Kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	170	2,0	8,9	6,4	124,0
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**36,66**	**27,17**	**72,62**	**693,86**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Antradienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T	250	10,4	5,8	44,8	273,1
Linų sėmenys (malti)	5D	10	2,3	3,1	3,4	50,9
Sezoniniai vaisiai, uogos		170	0,7	0,7	22,1	97,2
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**13,4**	**9,6**	**70,3**	**421,2**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	100	0,93	4,26	9,4	92,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Jautienos troškinys su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T	131/29	28,2	18,0	7,1	313,3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	110	1,3	10,7	4,8	120,5
Sezoninės daržovės: agurkai, pomidorai, ridikai		120	0,6	0,2	2,66	23,03
Sezoniniai vaisiai:		100	0,4	0,4	12,6	57,2
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**34,93**	**34,46**	**54,16**	**698,33**

PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Trečiadienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/31AT	250	7,2	9,8	41,3	281,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9	60/40	3,3	1,7	16,6	94,8
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**10,9**	**11,9**	**70,9**	**433,8**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	100	3,9	5,47	22,6	155,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T	74/86	17,2	7,6	18,5	211,3
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	130	2,5	9,3	11,5	139,3
Sezoninės daržovės: agurkai, pomidorai, ridikai		120	0,6	0,2	2,66	23,03
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**28,3**	**24,07**	**92,36**	**706,43**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Ketvirtadienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT	150	8,9	4,4	48,5	268,7
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)	16-1/3	38/7/15	2,6	4,0	14,7	105,6
Sezoniniai vaisiai, uogos		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**11,9**	**8,7**	**74,9**	**425,9**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų su morkomis sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	100	0,9	4,3	4,9	82,02
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	140	34,1	16,6	7,4	315,8
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	100	2,5	1,2	22,8	111,7
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	170	2,0	8,9	6,4	114,0
Švieži agurkai		60	0,2	0,1	1,4	7,3
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**40,3**	**31,7**	**62,4**	**716,62**

PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Penktadienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT	150	4,2	2,8	21,8	129,7
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	50	6,2	5,9	0,4	78,7
Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	16-8/161	50	8,4	4,0	25,0	169,3
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**19,9**	**12,9**	**56,7**	**422,4**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	100	3,26	2,79	13,11	95,8
Kepti su garais kiaulienos kotletai (tausojantis)	Nr.30	120	20,4	12,17	17,49	256,98
Biri grikių košė su sviestu (82%)	3-3/5OT	100	5,94	3,89	32,36	188,20
Šviežios daržovės: agurkai, pomidorai		120	0,6	0,2	2,66	23,03
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Sezoniniai vaisiai, uogos		140	0,56	0,56	18,2	80,08
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**33,76**	**20,21**	**100,92**	**730,19**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Pirmadienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T	250	5,5	5,1	41,8	235,2
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160	24/24/12	5,3	3,0	15,5	110,5
Sezoniniai vaisiai, uogos		140	0,6	0,6	18,2	80,1
Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**11,4**	**8,7**	**75,4**	**425,7**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	100	2,89	1,24	12,40	72,29
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T	110	22,3	14,6	3,9	235,8
Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3652AT6	140	8,29	4,13	45,60	252,72
Šviežiai agurkai		90	0,3	0,2	2,1	11,0
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A	120	1,41	3,9	9,15	77,39
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**37,11**	**25,4**	**74,2**	**655,10**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Antradienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/36AT	230	5,8	5,0	63,1	320,6
Pienas (2,5%)		80	2,6	2,0	3,8	43,3
Sezoniniai vaisiai, uogos		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**8,8**	**7,4**	**81,1**	**426,8**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	100	1,55	2,25	10,75	69,35
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė) (tausojantis)	9-7/145T	110	18,9	24,9	0,6	301,9
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	110	2,3	0,1	20,7	93,0
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	130	1,9	3,4	13,6	92,4
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Sezoninės daržovės: agurkai, pomidorai, ridikėliai, salotos ir t.t.		120	0,6	0,2	2,66	25,03
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**28,25**	**31,45**	**65,41**	**667,78**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

TREČIADIENIS

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	250	6,3	2,9	56,9	279,2
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais, uogomis (tausojantis)	15-1/2	35/20/5	6,7	3,5	5,2	78,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**13,4**	**6,9**	**77,7**	**426,6**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	100	3,27	2,79	13,11	91,5
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,38	0,68	8,9
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (88/40/22)	10-8/161T	130	23,0	3,3	4,5	139,7
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	120	3,6	3,1	27,5	151,8
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	145	2,2	1,0	4,0	33,6
Sezoninės daržovės: pomidorai, ridikėliai, salotos		140	0,7	0,2	3,1	29,2
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**39,48**	**11,97**	**87,09**	**626,9**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Ketvirtadienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	200	9,2	4,0	49,1	269,2
Kietasis sūris (40%)		15	5,0	3,9	0,0	54,9
Sezoniniai vaisiai, uogos		170	0,7	0,7	22,1	97,2
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**18,8**	**10,8**	**83,5**	**506,9**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	100	1,81	4,26	9,70	84,36
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,24	0,13	0,23	3,0
Viso grūdo ruginė duona		40	0,3	0,6	17,1	86,1
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T	94/26	21,3	12,3	5,7	218,5
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) 9tausojantis)	3-3/50T	90	5,33	3,50	29,10	169,2
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (augalinis)	4-3/69AT	60	0,9	3,7	5,4	58,0
Sezoninės daržovės: agurkai, pomidorai, ridikėliai, salotos		120	0,6	0,2	2,66	23,03
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**30,48**	**24,69**	**69,89**	**642,19**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Penktadienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T	250	6,6	3,0	60,3	294,2
Džiovintos spanguolės		15	0,0	0,2	11,3	46,8
Sezoniniai vaisiai, uogos		145	0,6	0,6	18,9	82,9
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**7,2**	**3,8**	**90,4**	**424,0**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	100	2,56	2,2	9,9	76,57
Lęšių kotletai (tausojantis)	5-8/162T	200	21,5	11,6	51,6	396,7
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	120	2,8	7,1	24,5	173,6
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	150	2,3	1,0	4,2	34,7
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**29,16**	**21,9**	**90,2**	**681,57**

PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Pirmadienis

3 savaitė **Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/55AT	200	8,3	7,0	40,5	258,2
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1	25/5/20	6,0	5,9	12,1	125,6
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,3	0,3	9,1	40,0
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**14,6**	**13,2**	**61,7**	**423,9**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	100	1,40	3,21	11,52	80,60
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepta orkaitėje žuvis (menkė) (tausojantis)	16/41	140	27,22	3,48	5,96	288,28
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (10%) (70/75/25)	4-5/107T	150	4,7	2,7	37,3	192,4
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	180	3,0	1,3	15,8	86,8
Sezoninės daržovės: agurkai, pomidorai		140	0,7	0,2	3,1	29,2
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**40,02**	**11,49**	**90,78**	**763,38**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Antradienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	150	8,9	5,8	48,5	282,0
Trinta varškė (9%) su braškėmis	15-1/8	45/15	7,8	4,4	5,0	90,3
Sezoniniai vaisiai, uogos		90	0,4	0,4	11,7	54,5
Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**17,0**	**10,6**	**65,2**	**423,8**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	100	1,3	3,17	9,17	97,84
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Sorų kruopų troškinys su vištienos filė (tausojantis)	10-5/112T	95/65	21,44	9,56	23,49	265,72
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	120	4,1	8,7	15,7	157,6
Švieži agurkai, pomidorai		120	0,6	0,2	2,66	23,03
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	45,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**31,24**	**22,83**	**79,02**	**681,99**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Trečiadienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T	250	8,1	6,0	41,8	253,3
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	16-1/4	28/6/26	8,6	1,1	14,4	101,6
Sezoniniai vaisiai, uogos		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**17,2**	**7,5**	**71,8**	**423,6**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	100	1,57	4,36	10,96	89,37
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje kepti Svetainės kotletai (kiaulienos) (tausojantis)	52/16	110	27,55	27,55	7,85	387,84
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/61T	110	2,85	3,36	21,75	127,81
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	130	1,55	6,8	4,88	87,17
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**36,72**	**42,77**	**62,74**	**781,09**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Ketvirtadienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	250	9,8	6,4	46,0	280,9
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kiviai it t.t.) salotos (tausojantis)	15-1/7A	120	2,4	4,3	24,4	145,8
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
			12,2	**10,7**	**70,4**	**426,8**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	100	2,49	3,40	13,82	105,86
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	1,0	0,6	1,0	11,8
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su jautienos įdaru (augalinis)(tausojantis)	5-8/161AT	180	8,9	4,3	52,3	283,7
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2	25	1,0	3,0	1,6	37,4
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	140	1,2	9,9	8,3	127,0
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**15,19**	**21,8**	**96,52**	**651,56**

PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

Penktadienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	250	7,5	6,4	57,3	316,3
Kefyras (2,5%)		100	3,2	2,5	3,9	50,9
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,4	0,4	13,0	57,2
		Iš viso:	**11,1**	**9,3**	**74,2**	**424,4**

Pietūs 12:00 – 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	100	6,15	3,77	16,3	120,69
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kalakutienos (vištienos) šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis, paprikomis(tausojantis)	10-5/102T	150(85/65)	22,4	7,4	14,0	212,1
Biri ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (augalinis)	59/3/16	100/5	2,57	4,81	27,46	157,51
Švieži pomidorai, agurkai		120	0,36	0,24	2,76	14,64
Sezoniniai vaisiai, uogos		130	0,52	0,52	16,9	74,36
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**35,4**	**17,64**	**94,92**	**671,0**

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
PANEVĖŽIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA