

TVIRTINU:
Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė
2024 m. 04 mėn. 02 d.

Vytauto Mikalausko menų gimnazija

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 IR VYRESNIŲ METŲ VAIKAMS (BENDRABUTIS)

ĮSTAIGOS DARBO LAIKAS

Nuo 8.00 iki 16.00 val .

PIRMADIENIS

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausoįantis)		300	8,44	4,82	55,74	299,99
Virtas kiaušinis (tausoįantis)		70	8,6	8,2	0,8	110,1
Sezoninės daržovės		70	0,0	0,1	1,6	18,50
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	57,20
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			17,44	13,52	71,14	485,79

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Tiršta agurkinė sriuba (tausoįantis) (augalinis)		200	4,02	4,66	32,30	185,96
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Orkaitėje kepta žuvis su daržovėmis ir padažu (tausoįantis)		120	19,50	0,42	0,66	81,27
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas (augalinis)		60	0,76	4,30	5,58	64,05
Bulvių košė (tausoįantis)		150	3,26	1,85	27,8	128,84
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos (augalinis)		120	1,68	3,98	4,78	80,47
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			33,82	16,31	98,32	677,19

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Naminės salotos (tausojantis)		150	5,26	2,61	11,68	87,11
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso :	8,26	3,21	28,78	173,11

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)		250	13,45	15,19	55,23	327,20
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Sezoninės daržovės		140	0,7	0,2	3,1	59,20
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Pienas		200	6,8	5,0	9,8	110,8
		Iš viso :	24,55	21,59	104,73	669,0
		Iš viso (dienos davinio) :				2005,09



Antradienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Virti varškės skryliai (tausojantis)		200	27,97	10,59	68,12	410,6
Grietinės 30% ir sviesto 82 % padažas		20/10	0,20	2,77	1,22	37,64
Sezoniniai vaisiai , uogos		130	0,5	0,5	22,1	57,2
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			28,67	13,86	91,44	505,44

Pietūs 11:30 – 13:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)		200	2,80	6,24	21,44	110,58
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Orkaitėje kepti jautienos kukuliai su padažu (tausojantis)		140	21,66	22,73	6,65	300,80
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas		15/10	0,15	2,30	1,02	29,11
Miežinių kruopų košė (tausojantis)		150	4,20	0,55	27,86	133,10
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)		110	1,3	10,7	4,8	120,5
Šviežios daržovės		60	0,3	0,1	1,33	11,52
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Sezoniniai vaisiai uogos		100	0,40	0,40	13,00	47,20
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			34,31	43,92	93,70	844,71

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Bandelė		75	4,3	8,2	31,8	145,0
Pienas 2,5%		200	6,8	5,00	5,40	110,8
Iš viso:			15,31	6,22	11,80	255,8

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Lietiniai blynėliai		300	22,10	28,40	109,10	384,82
Grietinė 30%		20	0,32	4,00	0,41	39,07
Šaldytos uogos		20	0,10	0,10	2,9	13,16
Šviežios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Sezoniniai vaisiai		170	0,7	0,70	22,1	67,2
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			24,32	33,4	144,11	548,95
Iš viso (dienos davinio) :						2154,9

TVIRTINU:

ktorė

Lilija Kriščiūnaitė

2024 m. 09 mėn. 22 d.



Trečiadienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Močiutės kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)		300	8,44	4,82	55,81	299,92
Varškė 9% su jogurtu 2,5 % ir šaldytomis uogomis		110/25/10	18,11	13,05	6,6	231,85
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	11,00	57,20
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			26,95	18,27	73,41	588,97

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Rugštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)		200	11,8	16,4	67,8	74,58
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kalakutienos mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis)		240	25,80	11,42	27,72	316,90
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Virtų burokėlių salotos su žirneliais raugintais agurkais (augalinis)		150	2,82	10,18	12,76	118,12
Šviežios daržovės		60	0,3	0,1	1,33	11,55
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	95,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso :			44,82	39,6	146,71	708,85

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių mišrainė (augalinis)		150	5,59	4,77	19,38	131,27
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			8,59	5,37	36,48	217,27

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Morkų apkepas su varške (9%) (tausojantis)		225,0	19,27	11,54	35,36	329,11
Jogurtinis (2,5%) padažas su žolelėmis		50,0	2,24	6,08	4,08	80,08
Sezoniniai vaisiai , uogos		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Šviežios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			23,21	18,42	68,54	539,69
Iš viso (dienos davinio) :						2054,78

TVIRTINU:

aktorė

Liija Kriščiūnaitė

2024.04 mėn. *24* d.

Ketvirtadienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)		250	14,84	6,75	81,48	445,85
Ruginė duona su sviestu 82% ir pomidoru (sumuštinis)		50/10/202	3,5	5,4	19,6	140,9
Sezoniniai vaisiai		120	0,50	0,50	15,6	48,6
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			17,84	12,15	116,68	634,75

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Šviežių kopūstų sriuba(augalinis) (tausojantis)		200	2,54	6,33	15,18	127,84
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Orkaitėje kepti ir troškinti vištienos kukuliai (tausojantis)		160	38,80	6,32	6,42	234,8
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas		10/10	0,19	4,92	0,32	36,37
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)		120	2,47	0,12	22,62	101,48
Morkų salotos su česnaku (augalinis)		130	1,77	8,02	10,6	58,61
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso :			49,87	27,21	92,14	736,8

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Dribsnių batonėlis		1 vnt.	1,2	0,8	19,0	90,5
Sultys 100%		200	0,7	0,6	10,5	67,8
Iš viso :			1,9	1,4	29,5	158,30

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojojantis)		200	22,48	11,9	59,82	420,1
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20	1,0	0,6	1,0	11,8
Sezoniniai vaisiai,uogos		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			25,18	13,30	89,92	562,40
Iš viso (dienos davinio) :						2092,25

Penktadienis

1 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Manų košė su sviestu 82%(tausojantis)		300	9,33	6,23	36,99	264,26
Ruginė duona su virtu kiaušiniu ir šviežiu agurku(sumuštinis)		40/50/20	10,38	7,1	22,31	195,16
Sezoniniai vaisiai		120	0,50	0,50	15,6	52,6
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			20,21	13,83	74,9	512,02

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,g
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)		200	5,07	19,48	19,48	130,16
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kepti orkaitėje kiaulienos kotletai (tausojantis)		150	23,73	10,91	10,98	236,90
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)		150	8,90	4,05	48,88	207,49
Raugintų kopūstų salotos su burokėliais(augalinis)		150	2,10	10,16	11,41	136,18
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Švieži agurkai		70	0,2	0,1	1,6	8,5
Sezoniniai vaisiai ,uogos		100	0,4	0,4	13,00	57,20
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso :			43,9	45,10	122,85	868,33

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,g
Ryžių ir daržovių mišrainė (augalinis)		200	6,9	3,22	34,14	190,03
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			6,99	3,22	34,14	190,03

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Virtų bulvių cepelinai su varške (9 %) (tausojantis)		300	18,05	9,17	71,31	385,14
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		30	0,72	9,00	0,93	21,00
Ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu (sumuštinis)		28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso :			29,77	32,63	100,67	645,5
Iš viso (dienos davinio) :						2215,88

TVIRTINU:

...aktore

Emilija Kriščiūnaitė

2024 m.

mėn. 04 d.

Pirmadienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Grikių košė su sviestu 82%(tausojantis)		300	17,81	8,1	97,78	535,02
Varškė 9 % su jogurtu šaldytomis uogomis		110/25/10	18,11	13,05	6,6	231,85
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso :			35,92	21,15	104,38	766,87

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Ukrainietiški barščiai(augalinis) (tausojantis)		200	3,72	2,24	15,16	89,06
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Orkaitėje kepti jautienos kukuliai (tausojantis)		140	21,66	22,73	6,65	300,08
Perlinių kruopų košė su morkomis (augalinis)(tausojanti)		110	3,29	2,80	25,19	139,12
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas		15/10	0,15	2,30	1,02	29,11
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)		110	1,41	10,72	6,17	126,75
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoniniai vaisiai		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			34,13	42,09	83,39	827,52

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Naminės salotos		150	5,26	2,61	11,68	87,11
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			8,26	3,21	28,78	173,11

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)		250	13,45	15,19	55,23	327,20
Sezoninės daržovės		100	0,7	0,2	3,1	29,20
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			14,75	15,99	77,83	442,2
Iš viso (dienos davinio) :						2209,7

TVIRTINU:

Direktore

Emilija Kriščiūnaitė

2024 m.

04

mėn.

02 d.

Antradienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Virti varškėčiai su viso grūdo miltai (tausojantis)		200	22,48	11,9	59,82	420,1
Nesaldintas jogurtas 2,5%		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Šaldytos uogos		20	0,08	0,08	2,6	11,44
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	65,80
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,00	0,00
Iš viso :			23,86	12,98	82,62	506,24

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)		200	6,52	5,59	26,22	167,48
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Ryžių kruopų troškiny su vištienos krūtinėle (tausojantis)		200	26,78	12,02	29,19	331,19
Pekino kopūstų ,porų ir pomidorų salotos (augalinis)		150	2,10	4,97	5,97	100,59
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Iš viso :			39,40	23,98	95,78	765,56

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	110,8
Bandelė		75	4,3	8,2	31,8	145,0
Iš viso :			11,10	13,20	41,60	255,80

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)		200	12,77	3,96	56,10	315,68
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20	0,94	0,50	0,90	11,86
Šaldytos uogos		20	0,08	0,08	2,6	11,44
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			15,49	5,34	88,70	469,48
Iš viso (dienos davinio) :						1997,08

TVIRTINU: 
 direktorė
 Emilija Kriščiūnaitė
 2024 m. 04 mėn. 22 d.

Trečiadienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Avižinių dribsnių košė su sviestu 82%(tausojantis)		300	8,32	7,77	40,52	237,5
Ruginė duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% (sumuštinis)		80	9,90	14,26	18,83	243,29
Švieži agurkai		50	0,2	0,1	1,6	8,50
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	65,80
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,00	0,00
Iš viso :			19,02	22,73	80,45	555,09

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Žuviene (tausojantis)		200	5,87	4,97	13,82	119,02
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kiaulienos ir morkų troškinys(tausojantis)		180	38,46	20,52	9,42	236,29
Bulvių košė(tausojantis)		120	2,61	1,48	19,9	103,07
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais(augalinis)		150	2,10	10,16	11,41	136,18
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoniniai vaisiai		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso :			53,04	38,53	88,95	760,86

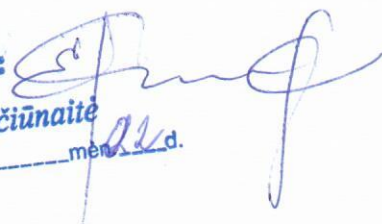
Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių mišrainė (augalinis)		150	5,59	4,77	19,38	131,27
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			8,59	5,37	36,48	217,27

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Skryliai su varške		200	28,97	7,99	68,19	410,6
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas		20/20	0,20	2,77	1,22	37,64
Dribsnių batonėlis		24	1,20	0,8	19,0	90,5
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	95,8
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			30,97	12,16	107,46	634,54
Iš viso (dienos davinio) :						2167,76

TVIRTINU:
 Direktorė
 Emilija Kriščiūnaitė
 2024 m. 09 mėn. 22 d.



Ketvirtadienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal.
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)		250	11,6	5,0	61,4	336,5
Virtas kiaušinis (tausojantis)		70	8,6	8,2	0,8	110,10
Šviežios daržovės		50,0	0,3	0,1	1,33	11,52
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,00	0,00
Iš viso :			20,5	13,3	63,53	458,12

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavand.g	Energetinė vertė,kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)		200	1,68	5,25	12,29	77,30
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Žemaičių blynai su jautienos įdaru (tausojantis)		300	21,54	18,75	68,03	561,94
Jogurtinis (2,5%) padažas su žolelėmis (augalinis)		50,0	1,79	4,84	3,26	64,06
Marinuoti agurkai		70,0	0,56	0,00	4,2	18,90
Šviežios daržovės		100	0,7	0,2	3,1	49,20
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoniniai vaisiai		130	0,5	0,5	16,9	54,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso :			30,27	30,44	125,28	919,7

Pavakariai 14:30 – 15:00 val

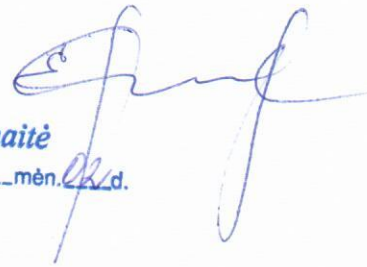
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Sezoniniai vaisiai,uogos		160	0,6	0,6	20,8	71,5
Javainis		1	1,2	0,8	19,0	90,5
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			1,8	1,4	39,8	162,0

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Varškės apkepas (tausojantis)		250	32,32	19,64	20,70	525,7
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20	0,94	0,50	0,90	11,86
Šaldytos uogos		20	0,08	0,08	2,6	11,44
Sezoniniai vaisiai		130	0,6	0,6	19,5	55,8
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			33,94	20,82	43,7	604,80
Iš viso (dienos davinio) :						2085,92

TVIRTINU:
 Direktorė
 Emilija Kriščiūnaitė

20... m. ... mėn. ... d.



Penktadienis

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Omletas (tausojantis)		170	18,23	18,09	16,3	300,24
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoninės daržovės		140	0,7	0,2	3,1	29,2
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	65,80
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,00	0,00
Iš viso :			22,53	19,49	55,9	481,24

Pietūs 11:30 – 13:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Daržovių ir makaronų sriuba(tausojantis) (augalinis)		200	4,99	6,8	27,64	191,28
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais(tausojantis)		150	21,76	7,19	10,93	195,42
Miežinių kruopų košė(tausojantis)		150	4,20	0,55	27,86	133,10
Šviežios daržovės		100	0,7	0,2	3,1	49,20
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoniniai vaisiai		110	0,5	0,5	16,9	94,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso :			35,65	16,14	103,93	755,0

TIKRINAMA
 Direktoriaus
 Padėjimo skyriaus
 20... m... mėn... d.

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,g
Ryžių ir daržovių mišrainė (augalinis)		200	6,9	3,22	34,14	190,03
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			6,9	3,22	34,14	190,03

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Virtų bulvių kukuliai (tausojuantis)		250	8,16	7,5	58,0	480,0
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20	1,0	0,6	1,0	11,80
Ruginė duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%(sumuštinis)		35/7/28	10,1	1,2	16,8	118,5
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	75,8
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			19,86	9,9	95,3	686,1
Iš viso (dienos davinio) :						2112,64

PIRMADIENIS

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Omletas (tausojantis)		170	18,23	18,09	16,13	300,24
Ruginė duona su sviestu 82 % (sumuštinis)		50/10	3,77	9,06	21,48	182,5
Sezoninės daržovės		140	0,7	0,2	3,1	29,2
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	57,20
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			23,10	27,75	53,71	569,14

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)		200	2,49	3,78	21,20	128,84
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kepti orkaitėje kalakutienos maltinukai(tausojantis)		150	23,73	10,91	10,98	236,90
Troškintos morkos su ryžiais(tausojantis)		110	2,21	4,97	22,69	144,29
Virti burokėliai su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)		150	2,22	8,18	15,99	137,70
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Sezoniniai vaisiai		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			34,15	28,94	104,86	814,03

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Naminės salotos (tausoįantis)		150	5,26	2,61	11,68	87,11
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso :	8,26	3,21	28,78	173,11

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Lietiniai su varške (tausoįantis)		120	20,94	18,05	52,40	451,79
Grietinė 30%		20	0,20	2,77	1,22	37,64
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso :	22,84	21,62	82,72	619,93
		Iš viso (dienos davinio) :				2176,21

Antradienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)		300	17,81	8,1	97,78	535,02
Švieži agurkai		70	0,2	0,1	1,6	8,50
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			22,11	9,0	126,08	674,22

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Raugintų kopūstų sriuba(augalinis) (tausojantis)		200	1,54	7,86	10,81	106,0
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,90
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai(tausojantis)		150	23,73	10,91	10,98	236,9
Bulvių košė(tausojantis)		120	2,85	3,36	21,75	127,81
Pekino kopūstų ,porų ir pomidorų salotos(augalinis)		150	2,10	4,97	5,97	100,59
Sezoniniai vaisiai,uogos		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			34,32	28,60	86,61	749,0

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	45,8
Dribsnių batonėlis		1	1,2	0,8	19,0	90,5
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			1,5	1,1	29,4	136,3

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Mieliniai blynai(tausojantis)		180	11,9	27,3	56,9	512,0
Šaldytos uogos		20	0,08	0,08	2,6	11,44
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20	0,94	0,5	0,90	11,86
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			13,52	24,48	79,90	621,1
Iš viso (dienos davinio) :						2180,62

Trečiadienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Senelio košė su sviestu 82% (tausojantis)		300	17,45	8,43	46,33	346,22
Viso grūdo batonas su sviestu 82% (sumuštinis)		50/10	3,77	9,06	21,48	182,5
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	57,20
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			21,62	17,89	80,81	585,92

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)		200	6,64	6,05	10,69	120,25
Varškės apkepas (tausojantis)		250	32,32	19,64	29,70	525,70
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,50	0,30	0,50	5,90
Šaldytos uogos		20	0,08	0,08	0,90	11,44
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20	0,94	0,50	0,90	11,86
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			42,79	27,27	72,29	818,15

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių mišrainė(augalinis)		150	5,59	4,74	19,38	131,27
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso :	8,59	5,34	36,48	217,27

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai(tausojantis)		240	28,1	19,1	27,3	393,3
Jogurtinis (2,5%) padažas su žolelėmis (augalinis)		50	2,24	6,08	4,08	80,08
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso :	30,94	25,78	50,88	559,18
		Iš viso (dienos davinio) :				2180,52

TVIRTINU:Direktorė
Emilija Kriščiūnaitė

2024 m. 04 mėn. 02 d.

Ketvirtadienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Virti varškėčiai(tausojantis)		170	22,48	11,90	50,86	420,10
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas		20/10	0,20	2,77	1,22	37,64
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	57,20
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			23,08	15,07	65,08	514,94

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)		200	5,76	2,50	24,76	144,36
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kiaulienos troškiny su morkomis (tausojantis)		180	31,96	18,29	9,05	212,66
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)		120	2,08	1,52	14,84	81,40
Kopūstų salotos su morkomis ir agurkų (augalinis)		150	1,50	14,36	7,34	104,95
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			45,4	38,17	93,09	721,07

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Bandelė		85	5,9	1,5	4,12	170,00
Pienas		200	6,80	5,0	9,8	110,8
		Iš viso :	12,70	6,50	13,20	280,8

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Virtų bulvių piršteliai (tausojantis)		250	7,63	3,66	72,31	414,38
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas		20/20	0,20	2,77	1,22	37,64
Ruginė duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu (45%)(tausojantis)		35/7/28	10,1	1,2	16,8	118,5
Sezoninės daržovės		100	0,7	0,2	3,1	29,20
Sezoniniai vaisiai		100	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso :	19,23	8,43	112,93	685,22
		Iš viso (dienos davinio) :				2202,03

TVIRTINU:

Direktorė

Emilija Kriščiūnaitė

2017 m. 09 mėn. 02 d.

Penktadienis

3 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Lietiniai blynai su bananais (tausojuantis)		150	12,06	14,46	73,96	466,30
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Šaldytos uogos		20	0,08	0,08	2,6	11,44
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			13,74	15,04	86,66	528,34

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausojuantis)		200	2,79	2,51	11,14	81,66
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Orkaitėje kepta paukštiena(tausojuantis)		150	36,48	27,49	1,02	407,75
Perlinių kruopų košė(tausojuantis)		110	3,29	2,80	25,19	139,12
Morkų salotos su česnaku(augalinis)		130	1,76	8,02	10,56	58,61
Sezoniniai vaisiai,uogos		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			48,32	42,22	81,11	847,64

Pavakariai 14:30 – 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,g
Ryžių ir daržovių mišrainė (augalinis)		200	6,9	3,22	34,14	190,03
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			6,9	3,22	34,14	190,03

Vakarienė 15.00 – 16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Kepti varškėčiai (tausojantis)		160	29,90	17,58	25,30	273,14
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20	0,94	0,5	0,90	11,86
Šaldytos uogos		20	0,08	0,08	2,6	11,44
Jogurtas		150	13,2	8,8	14,3	183,7
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			44,72	27,56	62,60	565,94
Iš viso (dienos davinio) :						2131,95