

TVIRTINU:  
Direktorė  
Emilija Kriščiūnaitė

2024 m. 04 mėn. 22 d.

# Vytauto Mikalausko menų gimnazija

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 IR VYRESNIŲ METŲ VAIKAMS

ĮSTAIGOS DARBO LAIKAS

Nuo 8.00 iki 16.00 val .

PIRMADIENIS

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
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)		300	8,44	4,82	55,74	299,99
Virtas kiaušinis (tausojantis)		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
<b>Iš viso :</b>			<b>17,44</b>	<b>13,52</b>	<b>71,14</b>	<b>485,79</b>

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 agurkinė sriuba (tausojantis) (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 (tausojantis)		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 (tausojantis)		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
<b>Iš viso :</b>			<b>33,82</b>	<b>16,31</b>	<b>98,32</b>	<b>677,19</b>

TVIRTINU:

Direktore

Emilija Kriščiūnaitė

20... m. ... mėn. ... d.

Antradienis

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
Virti varškės skryliai (tausojantis)		200	27,97	10,59	68,12	410,6
Grietinės 30% ir sviesto 82 % padažas		20/20	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
		<b>Iš viso :</b>	28,87	14,06	91,44	505,44

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 (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)		150	1,92	14,61	8,42	172,84
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
		<b>Iš viso :</b>	34,93	47,83	97,32	862,63



Trečiadienis

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
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
<b>Iš viso :</b>			26,95	18,27	73,41	588,97

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Rūgštynių 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 troškinys (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) (tausojantis)		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
<b>Iš viso :</b>			44,82	39,64	146,71	708,85

TVIRTINU:

UKTORĖ

Emilija Kriščiūnaitė

2022 m.

mėn. 02 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
<b>Iš viso :</b>			18,84	12,65	116,68	635,35

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
Morkų ,svogūnų ir česnakų padažas		60	0,76	4,30	5,58	64,05
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
<b>Iš viso :</b>			50,44	26,59	97,4	764,48



TVIRTINU:

direktoriė  
Emilija Kriščiūnaitė

2014 m. 04 mėn. 02 d.

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
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso :			21,31	14,33	90,5	556,72

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

TVIRTINU:

direktore

Emilija Kriščiūnaitė

20... m. ... mėn. ... d.

Pirmadienis

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
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
Traškios morkytės		110	1,1	0,2	9,6	44,7
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,00
<b>Iš viso :</b>			35,92	21,15	104,38	811,4

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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)		150	21,66	22,73	6,65	300,08
Perlinių kruopų košė su morkomis (augalinis)(tausojanti)		110	3,29	2,80	25,19	139,12
Morkų ,svogūnų ir česnakų padažas		60	0,76	4,30	5,58	64,05
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)		150	1,92	14,61	8,42	172,84
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoniniai vaisiai		90	0,4	0,4	11,7	51,5
Vanduo		90	0,0	0,0	0,0	0,00
<b>Iš viso :</b>			35,25	47,98	90,02	908,55



Antradienis

TVIRTINU:

Jirektoriė

Emilija Kriščiūnaitė

2021 m. 09 mėn. 22 d.

2 savaitė

Pusryčiai 08:00 – 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Virti varškėčiai su viso grūdo miltai (tausoįantis)		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
<b>Iš viso :</b>			23,86	12,98	82,62	506,24

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausoįantis)		200	6,52	5,59	26,22	167,48
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Ryžių kruopų troškinys su vištienos krūtinėle (tausoįantis)		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
<b>Iš viso :</b>			39,40	23,98	95,78	765,56



TVIRTINU:

Direktorė

Emilija Kriščiunaitė

2024 m. 04 mėn. 22 d.

Trečiadienis

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
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
<b>Iš viso :</b>			19,02	22,73	80,45	555,09

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Žuvienė (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 troškiny (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) (tausojantis)		150	2,10	10,16	11,41	136,18
Ruginė duona		40	3,0	0,6	17,0	86,0
Sezoninės daržovės		50	0,35	0,1	1,6	15,10
Sezoniniai vaisiai		130	0,5	0,5	16,9	74,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,00
<b>Iš viso :</b>			53,39	38,63	90,55	775,96

TVIRTINU:

Direktore  
 Emilija Kriščiūnaitė  
 2014 m. 04 mėn. 02 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
<b>Iš viso :</b>			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	1,06	5,4	12,46	106,60
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
<b>Iš viso :</b>			29,65	30,59	125,45	861,0



TVIRTINU:

direktore

Emilija Kriščiūnaitė

2024 m.

mėn. 22 d.

Penktadienis

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
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
<b>Iš viso :</b>			22,53	19,49	55,9	481,24

Pietūs 11:30 – 13:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 troškiny 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
<b>Iš viso :</b>			35,65	16,14	103,93	755,0

TVIRTINU:

...ektorė  
milija Kriščiūnaitė

2024 m. \_\_\_\_\_ mėn. \_\_\_\_ d.

PIRMADIENIS

3 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
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
<b>Iš viso :</b>			23,10	27,75	53,71	569,14

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)(tausojantis)		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
<b>Iš viso :</b>			34,15	28,94	104,86	814,03



TVIRTINU:  
 direktorė  
 Milija Kriščiūnaitė  
 mėn. d.

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
<b>Iš viso :</b>			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
Sezoninės daržovės		50	0,35	0,1	1,6	15,10
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
<b>Iš viso :</b>			34,67	28,70	88,21	764,1

TVIRTINU:   
 direktorė  
 Emilija Kriščiūnaitė  
 200... m. ... mėn. ... d.

Trečiadienis

3 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
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
<b>Iš viso :</b>			21,62	17,89	80,81	585,92

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
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
<b>Iš viso :</b>			43,89	27,47	89,39	862,85



TVIRTINU:  
 direktorė  
 Emilija Kriščiūnaitė  
 20...m. ... mėn. ... 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
<b>Iš viso :</b>			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
<b>Iš viso :</b>			45,4	38,17	93,09	721,07

Penktadienis

3 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
Lietiniai blynai su bananais (tausoįantis)		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
<b>Iš viso :</b>			13,74	15,04	86,66	528,34

Pietūs 11:30 – 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė ,g			
			Baltymai,g	Riebalai.g	Angliavandeniai.g	Energetinė vertė,kcal
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausoįantis)		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(tausoįantis)		150	36,48	27,49	1,02	407,75
Perlinių kruopų košė(tausoįantis)		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
<b>Iš viso :</b>			48,32	42,22	81,11	847,64