

11-18 amžiaus grupė  
1 savaitė

## Vilniaus “Spindulio” progimnazijos

---

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18m amžiaus grupės \_  
(5-8 klasių mokiniams)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 14.30 val.

Valgiaraštis parengtas pagal naują SAM tvarkos aprašą (2018.09.01) ir suderintas su VMVT

11-18 amžiaus grupė  
1 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 5	330	9.27	5.29	61.30	329.91
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			9.95	5.97	83.40	427.15
<b>Pietūs 11.45 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Ryžių plovimas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 3	200 (80/120)	25.73	11.64	32.15	336.25
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 7	140	1.43	7.37	7.46	101.87
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			32.07	24.59	69.67	628.27

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 6	200	25.00	17.12	41.63	420.65
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			27.97	17.84	45.23	453.41
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			69.99	48.40	198.30	1508.84

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34At 5	300	8.50	5.18	43.60	254.98
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	100	2.90	2.10	10.60	87.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			11.88	7.76	69.80	410.62

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 3	130	24.57	10.75	7.60	225.39
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 3	90	10.24	3.21	27.34	179.25
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	140	1.64	4.54	10.66	90.12
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			39.06	22.13	65.62	617.85

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	130	14.81	14.70	13.11	243.95
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
<b>Iš viso:</b>			18.26	21.56	44.35	444.50
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			69.20	51.44	179.77	1472.97

11-18 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300	12.43	6.98	53.80	327.77
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5.10	3.75	7.35	83.55
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
<b>Iš viso:</b>			17.89	11.09	72.85	462.80

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	17.20	7.62	18.49	211.27
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6.51	4.89	35.83	213.35
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 4	120	1.47	7.14	8.51	104.13
<b>Iš viso:</b>			30.21	25.07	87.27	695.51

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 5	250	10.53	13.52	23.87	259.34
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 5	40	1.79	4.87	3.27	64.07
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.32	4.20	0.02	55.14
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			17.01	22.95	38.85	430.03
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			65.10	59.12	198.97	1588.33

11-18 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	250	10.38	8.77	51.23	325.33
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Iš viso:</b>			14.93	13.83	71.21	469.06

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22.28	14.58	3.84	235.73
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 6	110	2.27	0.11	20.73	93.02
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2.08	7.84	9.71	117.73
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
<b>Iš viso:</b>			33.93	27.40	73.29	675.52

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltai (tausojantis)	7-3/60T 8	170	21.97	10.64	40.85	347.07
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			25.15	11.72	57.14	434.67
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			74.01	52.96	201.64	1579.24

11-18 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 4	300	7.55	4.01	68.30	339.52
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
<b>Iš viso:</b>			12.22	7.45	87.49	465.92

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20.51	0.37	0.02	85.49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 4	150	4.49	3.82	34.35	189.70
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 6	130	4.50	9.43	17.10	171.23
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			41.67	17.55	84.51	662.68

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T 8	210	15.97	18.52	50.27	431.66
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 3	100	1.71	0.72	8.75	48.30
<b>Iš viso:</b>			20.38	19.84	59.70	498.92
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			74.27	44.85	231.70	1627.52

11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 4	300	8.20	4.80	44.12	252.51
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 5	150(85/45/15)	15.12	8.76	14.12	195.78
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			23.32	13.56	58.24	448.29

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 4	120	27.46	8.73	7.08	216.71
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1.46	14.65	15.12	198.18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			35.42	29.85	73.83	705.66

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis)	3-8/166T 4	210	9.42	10.93	43.75	311.03
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 8	150	2.37	0.99	4.11	34.83
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			12.19	12.32	60.86	403.06
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			70.92	55.73	192.93	1557.00



11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 5	130	7.70	5.77	42.34	252.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 2	60 (24/24/12)	5.79	3.29	14.90	112.34
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			14.07	9.64	76.09	447.41

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 3	100(65/25)	17.73	10.26	4.71	182.09
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/45AT 4	110	3.77	1.79	28.95	146.99
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 4	120	1.06	8.53	7.44	110.78
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			29.40	23.19	81.64	652.89

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 7	250	13.71	15.00	56.57	416.13
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0.80	0.20	2.30	14.20
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			14.51	15.20	58.87	430.33
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			57.98	48.04	216.60	1530.64

11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5.98	5.09	45.80	252.94
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 3	100	12.30	11.70	0.70	157.30
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			18.68	17.19	59.50	467.44

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 3	180(115/65)	31.11	7.25	8.72	224.61
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 7	120	2.47	0.12	22.62	101.48
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1.53	3.14	22.02	122.44
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
<b>Iš viso:</b>			44.73	15.29	85.11	656.94

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 4	200	12.55	17.86	49.95	410.75
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5.10	3.75	7.35	83.55
<b>Iš viso:</b>			17.92	21.73	60.21	508.10
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			81.33	54.21	204.82	1632.48

11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 3	250	10.48	6.82	41.23	268.19
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			14.57	11.16	55.53	477.51

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	80/(75/5)	23.28	6.96	2.49	165.74
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 3	125	6.15	10.59	15.28	181.04
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6.51	4.89	35.83	213.35
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			40.18	25.77	72.06	680.87

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 5	180	21.93	14.28	44.49	394.18
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Kefyras (2,5%)	18/4 4	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			28.35	17.70	60.48	514.60
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			83.10	54.62	188.07	1672.97

11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250	8.31	7.12	40.53	259.40
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
<b>Iš viso:</b>			11.80	14.02	73.08	465.67

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 3	120	21.36	14.80	3.93	234.36
Virti ryžiai su ciberzole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 4	150	1.43	9.31	12.25	138.52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			27.46	31.17	67.30	659.52

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 7	210	13.10	18.16	57.25	444.86
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Pienas (2,5%)	18/3 3	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			20.28	22.16	76.82	587.86
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			59.54	67.35	217.20	1713.06

11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 3	250	12.27	6.79	65.12	370.66
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			12.85	7.37	83.97	453.60

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 3	160(60/100)	18.98	6.08	9.91	170.23
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 3	120	2.73	11.93	11.63	164.83
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			31.14	25.05	76.87	657.52

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskoniais žolelėmis (tausojantis)	7-8/167T 4	170	29.19	15.10	45.29	433.86
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
<b>Iš viso:</b>			32.37	16.18	61.58	521.46
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			76.36	48.61	222.41	1632.57

11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis)	3-3/55AT 5	300	12.46	10.52	61.47	390.39
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5.10	3.75	7.35	83.55
<b>Iš viso:</b>			17.56	14.27	68.82	473.94

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 5	105/15	26.79	4.90	1.35	156.69
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 5	110	2.21	4.97	22.69	144.29
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1.42	6.71	5.11	86.56
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			37.33	19.28	72.29	612.02

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru	7-8/163 5	135/65	18.40	14.70	37.41	355.53
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			21.54	15.74	52.40	437.41
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			76.43	49.29	193.51	1523.37

11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 4	160	8.90	5.18	46.99	270.19
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			15.24	11.36	65.86	426.65

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 3	120	26.62	12.30	6.18	241.87
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1.94	7.92	11.62	125.52
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 5	130	1.20	10.53	7.89	131.15
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			34.30	34.60	54.64	667.12

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	5-3/60AT 2	200	15.09	4.36	59.21	336.47
Varškė (9 %) su žalumynais	16-1/10 3	120	14.07	8.15	4.79	148.77
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			29.16	12.51	64.00	485.24
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			78.70	58.47	184.49	1579.00

11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 3	250	9.77	6.41	46.04	280.93
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
<b>Iš viso:</b>			13.19	13.23	75.98	475.76

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 6	250(125 /125)	28.75	17.82	43.44	449.16
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			35.75	22.76	86.16	692.46

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/102AT 4	200	11.62	7.01	38.39	263.13
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A 4	130	4.37	14.59	11.98	196.71
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
<b>Iš viso:</b>			16.47	22.08	65.97	528.48
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			65.41	58.07	228.12	1696.70



11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 3	250	8.06	5.99	41.79	253.34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 2	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			15.71	14.91	74.94	496.73

**Pietūs 11.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 3	120	26.50	6.36	8.95	199.02
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 6	150	1.79	7.85	5.62	100.28
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			33.55	22.80	67.61	609.82

**Vakarienė 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 5	200	17.10	15.42	5.19	227.96
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A 4	150	3.61	10.65	9.86	149.76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
<b>Iš viso:</b>			23.45	27.07	44.80	516.64
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			72.71	64.77	187.34	1623.20