

11-18 amžiaus grupė  
1 savaitė

## Vilniaus “Spindulio” progimnazijos

### **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 2020-2021 m.m**

(skirtas valstybės remiamiems mokiniams)

11-18m amžiaus grupės

(5-8 klasių mokiniams)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.45 iki 15.00 val.

Valgiaraštis parengtas pagal naują SAM tvarkos aprašą

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			11.40	7.28	54.20	341.98

**Pietūs 11.30-12.25val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 3	130	24.57	10.75	7.60	225.39
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
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>			35.63	22.53	76.14	649.92

**Pavakariai 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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>			65.29	51.37	174.69	1436.40

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

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

**Pietūs 11.30-12.25val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
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 plovai 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

**Pavakariai 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  
Trečiadienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

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 11.30-12.25val.**

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
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	70/50	25.67	12.43	7.40	244.18
Virti makaronai (tausojantis)	114	100	3.81	3.41	26.56	155.41
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1.35	6.54	7.80	95.45
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			35.86	27.81	66.21	661.80

**Pavakariai 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Bulvių dubenėliai (tausojantis)	53	200	6.80	0.34	62.23	275.43
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 4	30	1.35	3.65	2.45	48.05
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			8.59	4.43	78.98	386.40
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			62.34	43.33	218.04	1511.00

11-18 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

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
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			14.93	13.83	71.21	469.06

**Pietūs 11.30-12.25val.**

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

**Pavakariai 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 čiobrelų 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 7.45-8.00val.**

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 11.30-12.25val.**

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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Žuvies maltinis (tausojantis)	Ž011	100	14.88	9.86	1.99	156.23
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>			37.52	27.36	95.05	767.47

**Pavakariai 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	165	9.20	14.81	44.06	346.32
Natūralus jogurtas (2,5%)	M002	35	1.16	0.88	1.47	18.38
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Iš viso:</b>			10.76	16.09	58.53	498.92
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			60.50	50.90	231.70	1732.31

11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

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 11.30-12.25val.**

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 troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 3	100(65/25)	17.73	10.26	4.71	182.09
Virti raudonieji lęšiai (augalinis) (tausojantis)	Gr004	120	11.72	0.51	25.71	154.29
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>			37.34	21.92	78.40	660.19

**Pavakariai 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (9%) (tausojantis)	M011	160/10/30	15.10	18.12	38.42	377.16
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>			15.90	18.32	40.72	391.36
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			67.31	49.88	195.21	1498.96

11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	16-1/41	25/5/20	6.09	10.13	11.14	160.07
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			14.29	14.93	55.26	412.58

**Pietūs 11.30-12.25val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Spinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr008	150	1.29	1.52	7.88	50.35
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
Bulvių košė su morkomis(augalinis) (tausojantis)	Gr012	100	2.22	2.95	16.13	99.94
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>			35.83	28.81	68.38	676.10

**Pavakariai 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	170	5.05	6.40	17.11	146.27
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
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>			9.30	10.90	36.61	378.47
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			59.42	54.64	160.25	1467.15



11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	Kr020	200	6.84	2.50	38.06	202.04
Pilno grūdo duonos sumuštinis su varškės užtepėle (tausojantis)	U021	30/20	4.70	1.90	16.66	102.54
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			11.90	4.76	66.42	356.06

**Pietūs 11.30-12.25val.**

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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	90	11.98	11.91	8.91	190.78
Pilno grūdo makaronai su sviestu (82%) (augalinis) (tausojantis)	Gr011	120	7.17	6.14	38.73	238.86
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			30.49	23.38	95.75	715.41

**Pavakariai 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>			60.31	49.87	204.82	1579.57

11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

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
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>			14.33	10.92	47.73	443.19

**Pietūs 11.30-12.25val.**

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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	100	23.28	6.96	2.49	165.74
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	120	4.54	0.24	39.32	177.64
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1.35	6.54	7.80	95.45
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			33.40	25.77	72.06	602.61

**Pavakariai 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
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
<b>Iš viso:</b>			24.99	15.24	56.88	464.62
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			72.72	51.93	176.67	1510.42

11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 11.30-12.25val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 ciberžole (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

**Pavakariai 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			16.20	19.16	70.94	521.02
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			59.14	66.95	211.32	1646.22

11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 11.30-12.25val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 1	100	5.92	4.44	32.58	193.96
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>			38.28	31.12	75.60	735.56

**Pavakariai 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	NJ-40	150	21.45	13.29	19.92	273.05
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			23.69	14.13	34.68	348.61
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			77.21	56.61	176.14	1510.82

11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

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 11.30-12.25val.**

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
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	22.68	2.88	5.75	139.62
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>			33.22	17.26	76.69	594.94

**Pavakariai 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Sklindžiai su bananais	79	115/35	11.10	19.37	58.18	444.58
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Nesaldinta kmyņu arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			13.35	19.87	58.76	460.38
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			64.13	51.40	204.27	1529.26

11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

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 11.30-12.25val.**

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
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
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>			27.71	25.03	64.69	594.86

**Pavakariai 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	SR025	150	4.65	5.66	16.82	136.82
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
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>			8.98	10.24	38.92	380.46
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			49.54	42.64	187.58	1428.92

11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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 juodoji arbata	17-1/2 2	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 11.30-12.25val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			35.39	22.40	74.46	640.98

**Pavakariai 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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>			65.05	57.71	216.41	1645.22

11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 7.45-8.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 11.30-12.25val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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

**Pavakariai 14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Mieliniai blynai	M004	100	7.09	13.51	36.39	295.54
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			15.35	20.22	21.54	329.58
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			64.61	57.93	164.09	1436.13