

Vilniaus Spindulio progimnazijos

15 DIENŲ PIETŲ IR PAVAKARIŲ VALGIARAŠTIS

1-4klasių (6-10m) mokiniams

(2023-2024 mokslo metams)

Įstaigos darbo laikas

Nuo _8.00_ iki_15.00_ val.

Valgiaraštis parengtas pagal SAM tvarkos aprašą
Maitinimo paslaugas teikia: Irenos Turčinskienės IĮ

1savaitė (1-4kl)

Pirmadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1.6	2.0	13.3	79
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29.20
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	46.60
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	21	8.4	6.4	184.78
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	80	5	1	26.9	136.13
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0.1	0.1	1.3	6.38
Iš viso:			30.12	15.52	80.20	585.05

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M004	80	5.67	10.81	29.11	236.43
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			5.87	13.81	29.41	265.43

1savaitė (1-4kl)

Antradienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3.51	1.90	10.48	73.01
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	V011	140	18.19	13.07	22.10	278.83
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo paskanintas su citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			24.98	23.64	65.42	578.25

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis)	151	(50/50)	4.67	23.29	6.02	249.77
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.17	23.59	14.62	296.77

1savaitė (1-4kl)

Trečiadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1.3	5.4	10.9	97
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	100/100	29.7	16.1	29.9	383
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas mėtomis	G009	200	0.4	0.1	1.5	8
Iš viso:			33.66	22.66	74.60	643.68

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82%) ir vyšniomis (tausojantis)	KR006	150/5/15	6.58	7.96	37.03	246.09
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.86	8.24	46.13	286.13

1savaitė (1-4kl)

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2.2	2.3	17.1	98
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29.20
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Menkių file maltiniai su petražolėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	Ž005	80	11.9	8.3	1.7	129
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.7	3.5	20	123
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S023	100	1.44	5.2	8.38	86.37
Vanduo paskanintas braškėmis	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			20.04	22.60	56.78	515.57

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	GR011	100	5.98	5.12	32.28	199.05
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.02	11.00	41.40	312.61

1savaitė (1-4kl)

Penktadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2.1	2.3	16.2	93
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	70	16.73	2.52	6.51	115.67
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4.4	1.1	24.3	124
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	85	0.9	5.6	3.1	66
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	200	0.1	0.0	1.8	8
Iš viso:			26.33	15.22	73.81	539.87

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	170	5.05	6.40	17.11	146.27
Viso grūdo bandelė	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
Iš viso:			8.71	8.87	46.99	321.27

2 savaitė (1-4kl)

Pirmadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1.3	1.5	8.5	52.60
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	80	10.65	10.59	7.92	169.58
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6.2	1.2	33.6	170
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	Gr009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			20.61	17.35	84.92	582.86

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	100	10.76	5.97	14.81	155.97
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
Iš viso:			13.00	6.81	29.57	231.53

2 savaitė (1-4kl)

Antradienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4.9	0.7	17.1	94
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	150	16.38	12.49	19.76	256.96
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Vanduo paskanintas avietėmis	G009	200	0.1	0.1	1.3	6
Iš viso:			24.32	21.72	61.00	545.05

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų)	Kr022	150/5/15	6.14	8.73	24.85	202
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.3	62
Iš viso:			6.58	9.17	39.15	264.00

2 savaitė (1-4kl)**Trečiadienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	80	16.6	7.1	3.92	146
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	3-5/105AT 2	110	3.29	2.80	25.19	139.12
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 5	45/45	0.36	0.36	11.70	51.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo paskanintas cukinijų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.3	2
Iš viso:			24.39	13.10	74.61	518.92

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 3	140	8.70	11.70	38.03	292.22
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	16
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.95	12.20	38.61	308.22

2 savaitė (1-4kl)

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11.2	62
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18.2	4	4.6	127
Virtos grikių kruopos (tausojantis)(augalinis)	Gr013	120	5.04	1.24	27.72	142
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100	1.4	3.98	6.23	66
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			28.18	17.06	67.65	540.32

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Bulvių košė su ciberžole ir krapais	GR012	120	2.75	3.51	20.24	123.49
Sezoninės daržovės (dviejų rūšių) (augalinis)	18/25 1	50	0.2	0.20	6.50	28.60
Kefyras (2,5%)	18/4 4	200	6.80	5	9.8	111.4
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			9.99	8.95	44.34	297.81

2savatė (1-4kl)**Penktadienis****Pietūs 12.40-13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3.2	2.2	12.5	82
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 1	80	14.24	9.87	2.62	156.24
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.3	1.9	24.7	126
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	90	2.1	6.6	5.8	91
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			23.58	21.11	63.32	542.24

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieno (2.5%) kokteilis su bananais ir braškėmis	U037	180	4.37	2.85	19.51	121.12
Bandelė su cinamonu	241	50	4.13	10.63	29.72	226.28
Iš viso:			8.50	13.48	49.23	347.40

3 savaitė (1-4kl)**Pirmadienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniėje krosnyje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	80	15.1	5.6	14.4	169
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2.3	2.9	16.9	103
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100	1.4	3.98	6.23	66
Kefyras (2.5%)	18/4 5	120	4.1	3.0	5.9	67
Iš viso:			26.70	18.08	69.43	551

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (9%) (tausojantis)	M011	100/6/14	9.06	10.87	23.06	226.30
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
Iš viso:			9.46	11.27	36.06	283.50

3 savaitė (1-4kl)

Antradienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2.84	1.44	14.00	80.32
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniėje krosnyje kepti vištienos vėrinukai (tausojantis)	P034	80	19.9	8.6	0.4	158
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4.4	1.1	24.3	124
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.5	2
Iš viso:			29.74	15.24	74.10	554.72

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	KR018	200	9.70	4.93	38.38	236.69
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.29	5.37	51.69	296.25

3 savaitė (1-4kl)

Trečiadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1.67	1.57	8.31	54.08
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu 3,5% (tausojantis)	V013	104/36/30	17.33	17.77	23.19	321.99
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas kriausių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			22.06	25.09	66.74	584.92

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su dešrele	244	75	17.85	30.44	19.64	305.68
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.09	30.68	27.44	339.68

3 savaitė (1-4kl)

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1.29	1.51	8.69	53.49
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	113/57	23.89	9.52	33.71	316.10
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			27.78	15.13	78	562.99

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	130	7.25	11.67	34.71	272.86
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
Iš viso:			8.41	12.55	36.18	291.24

3 savaitė (1-4kl)

Penktadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1.1	1.6	8.2	51
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Keptas su garais žuvies maltinis (tausojantis)	9-7/146T2	100	22.08	5.30	7.46	165.85
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.3	1.9	24.7	126
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	90	2.1	6.6	5.8	91
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			29.56	18.98	65.16	553.89

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%)(tausojantis)	1-3/32T	200	4.72	5.94	14.24	129.39
Bandelė su cinamonu	241	50	4.13	10.63	29.72	226.28
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.85	16.57	43.96	355.67

