

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Panevėžio Kazimiero Paltaroko gimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas

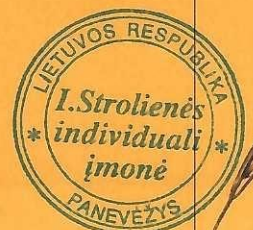
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Laisvai pasirenkami patiekalai

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8³⁰ iki 14 val.



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Panevėžio Kazimiero Paltaroko gimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Laisvai pasirenkami patiekalai

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8³⁰ iki 14 val.



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



1 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnelių salotos su raugintais agurkais, augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-61	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-6	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			3.62	24.70	20.94	296.47

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos plovos (tausojantis)	3	80/ 200	26,32	18,15	92,42	333,02
Kiaulienos kepsnys	8	100	21,56	11,54	44,29	371,13
Kepti varškėčiai	83V	150	29,91	18,17	37,45	435,83
Garnyras:						
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Grietinė 30%		30	0,53	5,76	1,59	60,29
Grietinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,41	4,59	11,92	88,66
Iš viso:			85.53	66.11	228.81	1547.85

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniskumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



1 savaitė

Antradienis

Pietūs 11 val. 00 min

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1-12	50	0,60	5,06	7,29	75,30
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			5,31	32,59	30,80	408,80

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Troškinta paukštiena su avinžimiais ir daržovėmis (tausojantis)	1/18	80/ 200	30,15	14,60	61,30	440,69
Paukštienos – varškės 9 % maltinis (tausojantis)	10-8-61	70	11,77	9,83	0,86	137,82
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	518/63	100/ 50	6,03	12,10	5,00	170,20
Garnyras: Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Kukurūzų kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-33-41	100	7,68	2,90	46,32	246,37
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			60,18	43,54	138,43	1147,24

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



I savaitė

Trečiadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių – žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (tausojantis)	17	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	2-1-12	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			3.62	24.70	20.94	296.47

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Troškinta paukštiena su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	11	80/ 150	30,11	14,0	11,70	440,69
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	33	100	20,9	11,85	6,30	191,64
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	20/18	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Garnyras: Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Sorų kruopų košė (tausojantis)	4-3-65	100	7,53	2,90	44,32	246,37
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Iš viso:			93.04	51.07	125.96	1471.63

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



1 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Burokėlių – žirnėlių salotos su augaliniu aliejumi (tausojantis)	17	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Pekino kopūstų salotos (agurkai, pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			3.25	18.83	18.71	235.01

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos kepsnys	8	100	21,56	11,54	44,29	371,13
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	518/63	100/ 50	6,03	12,10	5,00	170,20
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	82	180	17,25	9,23	35,49	296,90
Garnyras: Miežinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Kukurūzų kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-33-41	100	7,68	2,90	46,32	246,37
Grietinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,55	6,12	15,90	118,20
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			57.62	46.00	171.95	1354.91

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



I savaitė

Penktadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švieži agurkai	44	50	1,0	0,20	4,10	11,70
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	2,52	14,53	12,40	176,20
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,60	5,06	7,79	75,30
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			4,94	26,72	29,07	342,06

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Žuvies (jūros lydeka) kotletas (tausojantis)	9-8-162	80	12,08	12,10	12,56	199,23
Varškės 9% - bulvių kukuliai (tausojantis)	92	110	13,40	3,93	42,30	310,24
Avinžirnių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	10	200	36,15	19,11	20,95	264,30
Garnyras:						
Perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-35	100	7,53	2,56	44,52	246,37
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-33-35	100	7,61	2,90	46,32	246,37
Gricinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,55	6,12	15,90	118,20
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			77,32	46,72	182,55	1384,71

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Burokėlių su svogūnais salotos, augaliniu aliejumi (augalinis)	43-43	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Pekino kopūstų salotos (morkos, pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Iš viso:			6,32	32,50	32,66	410,8

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Ryžių plovos su paukštiena (tausojantis)	10-5-111	80/ 200	44,25	22,40	36,01	512,29
Troškintas paukštienos varškės 9% maltinis (tausojantis)	10-8-161	70	11,77	9,83	7,86	137,82
Avinžirnių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	10	200	36,15	19,11	20,95	264,90
Garnyras: Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Sorų kruopų košė (tausojantis)	4-3-64	100	7,68	2,90	46,72	246,37
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			104,40	58,35	136,49	1313,5

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoninį skumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



2 savaitė

Antradienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių – konservuotų žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (tausojantis)	17	50	0,82	6,93	4,78	28,86
Šviežių kopūstų – morkų, obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-10	50	1,37	6,07	6,33	78,88
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,57
Raugintų kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-17	50	0,50	4,80	2,30	46,80
Iš viso:			4,30	22,77	22,56	232,11

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	8	100	21,56	11,54	44,29	371,13
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	7-8-169	180	29,91	18,17	57,45	435,83
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	82	180	23,11	13,18	44,23	390,11
Garnyras: Perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-35	100	7,53	2,56	44,52	24,63
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,81	24,95	152,15
Grietinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,41	4,59	11,92	85,66
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			87,11	54,89	228,60	1464,45

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



2 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pekino kopūstų, morkų, pomidorų, porų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Burokėlių – pupelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-60	50	0,82	6,93	4,78	28,86
Morkų – obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	11	50	0,61	4,77	5,05	60,57
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,68
Iš viso:			4,01	20,13	19,99	203,40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Paukštiesos – varškės 9 % maltinis (tausojantis)	10-8-61	70	11,77	9,83	8,86	137,82
Paukštiesos kepsnys „Pukūtis“ (tausojantis)	36	100	20,39	12,85	6,30	191,64
Kepti varškėčiai	83V	150	29,91	18,17	97,48	435,83
Garnyras: Avižinių kruopų košė (tausojantis)	5	100	7,53	2,56	44,52	24,63
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3-53	100	7,61	2,90	46,32	246,37
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			77,25	46,35	204,72	1041,20

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



2 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-63	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,57
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,68
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			5,50	25,27	27,88	332,51

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Grikių ir kiaulienos troškiny (tausojantis)	11-5-100	80/ 200	26,32	18,15	72,42	333,32
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	518/63	100/ 50	6,03	12,10	5,00	170,20
Varškės 9% - bulvių paplotėliai (tausojantis)	12/86	180	13,40	3,93	42,30	310,24
Ryžių – daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	2/18	120/ 80	36,15	19,11	20,95	264,30
Garnyras: Grikių kruopų košė (tausojantis)	3,3-53	100	4,55	4,11	14,95	152,16
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	100	1,69	2,84	12,14	80,07
Grietinė 30%		30	0,53	5,76	1,59	60,29
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			88,67	66,00	169,35	1370,58

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



Direktorė
Grazina Gailiūnienė



2 savaitė

10

Penktadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švieži agurkai	44	50	1,0	0,20	4,10	11,70
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1-12	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Burokėlių – konservuotų žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (tausojantis)	17	50	0,82	6,93	4,78	28,86
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Iš viso:			3,80	17,97	20,26	179,3

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	518/63	100/ 50	6,03	12,10	5,00	170,20
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	7-8-169	160	29,91	18,17	37,45	435,83
Garnyras: Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	100	1,69	2,84	12,14	80,07
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	14,95	152,16
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			42,22	37,26	70,78	843,21

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniskumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



3 savaitė

11

Pirmadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švieži agurkai	44	50	1,0	0,20	4,10	11,70
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,38
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Iš viso:			5,50	25,57	27,88	326,71

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Paukštiekos kepsnys su sūriu 45% (tausojantis)	23	100	20,39	12,85	6,30	191,64
Avinžirnių – daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	10	200	36,15	19,11	20,95	264,90
Garnyras: Virti kietagrūdžiai makaronai (tausojantis)	5	100	7,68	2,90	46,72	246,37
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3-53	100	7,61	2,90	46,32	246,37
Grietinė 30%		30	0,53	5,76	1,59	60,29
Grietinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,55	6,12	15,90	118,20
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			52,52	36,79	131,48	936,13

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



3 savaitė

12

Antradienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirinkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pekino kopūstų salotos (morkos, pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,22	6,93	4,78	78,86
Sviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,68
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,57
Burokėlių – pupelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-60	50	0,82	6,93	4,78	28,86
Iš viso:			3,02	24,70	20,94	246,9

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	39	100	6,03	22,10	5,00	170,20
Mieliniai blynai (tausojantis)	67	180	8,19	7,74	47,27	286,56
Garnyras: Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-43	100	4,55	4,11	24,95	152,16
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3-65	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,83	36,98	96,79	720,91

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



3 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1-12	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Pomidorų, agurkų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Pekino kopūstų (morkų, pomidorų, porų) salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Iš viso:			4,77	33,16	27,01	394,35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos kepsnys su sūriu 45% (tausojantis)	23	80/20	21,56	11,54	44,29	371,13
Varškės 9% - bulvių kukuliai (tausojantis)	92	110	13,40	3,93	42,30	310,24
Daržovių šiupinys (tausojantis)	4-5-100	200	36,15	19,11	20,95	264,30
Garnyras: Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,11	24,98	152,16
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	3-3-35	100	7,53	2,56	44,52	246,37
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			61,63	29,71	132,75	973,07

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



Direktorė
Grazina Gailiūnienė



3 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švieži pomidorai	44	50	1,00	0,20	4,10	17,00
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,68
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Iš viso:			5,50	25,57	27,88	332,3

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Paukštiesenos kepsnys su sūriu 45% (tausojantis)	23	100	20,39	12,85	6,30	191,64
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	82	180/ 40	23,11	13,18	44,23	390,11
Perlinių kruopų – daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	5/18	200	36,89	19,18	20,95	264,90
Garnyras: Virtos bulvės (augalinis)	4-3-65	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100	4,55	4,81	24,95	252,15
Grietinės 30% - sviesto 82% padažas	83	25/5	0,41	4,59	11,92	85,66
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			87,37	57,60	126,68	1291,50

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



3 savaitė

Penktadienis

Pietūs 11 val. 00 min.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pekino kopūstų (morkų, pomidorų, porų) salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50	0,82	6,93	4,78	78,86
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50	0,61	4,77	5,05	60,37
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-63	50	2,52	14,53	12,40	176,26
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	1,37	6,07	6,33	78,68
Iš viso:			5,32	32,30	28,56	394,17

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	39	100	6,03	12,10	5,00	170,20
Kepti varškėčiai 9% (tausojantis)	83V	150	23,11	13,18	44,23	390,11
Grikių kruopų –daržovių troškiny (tausojantis)	21/86	120/ 80	4,55	4,11	14,95	152,16
Garnyras:						
Ryžių košė (tausojantis)	5	100	7,53	2,56	49,52	24,83
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3-41	100	7,61	2,90	46,32	246,37
Uogienė		40	0,04	0,04	1,24	4,94
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Iš viso:			48,87	34,89	161,26	988,61

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



Direktorė
Gražina Gailinienė

