

Šiaulių Juliaus Janonio gimnazija, Tilžės g. 137, 76348 Šiauliai



TVIRTINU
Direktorius
Saus
Saulius Vaivada
2023-09-01

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresniems

Istaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė	112A	150g	6,47	5,17	27,93	184,08
Pienas 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso			11,57	8,92	35,28	268,08

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	250g	2,36	5,24	17,79	120,82
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			5,32	5,88	34,85	206,90

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	150g	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,37	3,78	27,73	158,57

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	150g	36,75	10,56	13,23	295,58
Virti lęšiai	14Ga	100g	12,78	0,58	28,14	157,77
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, aliejaus padažu	2S	150g	2,18	7,80	7,40	97,53
Iš viso			51,71	18,94	48,77	550,88

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir nešlifotų ryžių apkepas (tausojantis)	87A	202/68g	39,12	30,02	34,61	565,89
Trintos uogos	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso			40,44	30,49	43,59	606,09

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11AA	350g	9,08	41,28	44,52	481,43
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,00
Iš viso			10,69	48,95	51,06	586,43



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su nešlifuoti ryžiais (tausojantis)	3A	120/120g	36,00	19,01	33,05	435,31
Salierų salotos su agurkais, morkomis, porais su aliejaus padažu	61S	120g	1,61	11,89	7,76	132,61
Iš viso			37,61	30,9	40,81	567,92

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37,01	15,39	14,27	342,72
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,13	25,16	153,49
Kopūstų, agurkų, porų salotos su aliejaus padažu	3S	150g	2,52	7,86	10,14	110,73
Iš viso			44,13	27,38	49,57	606,94

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos-daržovių troškiny (tausojantis)	2A	150/150g	43,56	23,13	16,14	433,98
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	4,60	4,13	25,16	153,49
Iš viso			48,16	27,26	41,30	587,47

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

1 savaitė
Antradienis



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė 7%		150g	18,00	10,5	4,05	181,50
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Traputis		10g	0,84	0,24	8,20	36,89
Iš viso			18,84	10,74	12,25	218,39

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojojantis, augalinis)	12Sr	250g	2,81	5,34	19,21	130,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			5,77	5,98	36,27	216,83

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojojantis, augalinis)	12Sr	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,64	3,84	28,58	164,53

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojojantis)	13A	110g	27,12	19,02	2,23	286,04
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis psnaguolėmis, svogūnaus, aliejaus padažas	50S	120g	2,64	12,17	8,41	140,05
Iš viso			32,10	35,01	27,11	534,62

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	150/75g	27,22	18,21	55,08	489,57
Uogų tyrė	17D	100g	1,00	1,00	18,3	95,10
Iš viso			28,22	19,21	73,38	584,67

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salierių blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	350g	13,44	19,15	78,3	502,08
Daržovių padažas	15P	80g	1,70	8,16	6,96	112,08
Iš viso			15,14	27,31	85,26	614,16



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su (šviežiais ar) raugintais kopūstais (tausojantis)	6A	150/150g	45,33	29,5	15,05	490,62
Salierų saloyos su agurkais, morkomis, porais su aliejaus padažu	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Iš viso			47,47	29,63	34,19	575,82

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	1AA	100/60g	32,48	25,46	10,41	393,11
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžomis ir nesaldintu jogurto padažu	13S	100g	4,33	5,29	7,11	85,85
Iš viso			39,15	34,57	33,99	587,49

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	150g	30,00	17,86	9,45	315,03
Bulvių košė su morkomis	13Ga	75g	1,67	2,88	11,48	76,61
Burokėlių salotos su obuoliais, aliejaus padažu	23S	150g	1,53	14,39	17,30	193,55
Iš viso			33,20	35,13	38,23	585,19

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

1 savaitė
Trečiadienis



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	104A	200g	6,70	1,27	50,73	226,99
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			6,70	1,27	50,73	226,99

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	6,07	5,50	24,36	155,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			9,03	6,14	41,42	242,03

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			6,60	3,94	31,67	179,65

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1AA	100/60g	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,14	5,52	33,56	204,66
Agurkai (šaltuoju sezono metu marinuoti agurkai)	36S	100g	0,80	0,20	2,30	11,00
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso			37,75	28,53	50,05	590,35

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	250g	37,63	25,9	41,15	552,18
Įvairios uogos	16D	100g	0,95	0,48	12,65	47,00
Iš viso			38,58	26,38	53,8	599,18

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir grikiais (augalinis, tausojantis)	5AA	140/140g	12,4	30,63	86,52	573,3
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso			12,9	30,73	88,57	581,8



Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos kukuliai (tausojantis)	19A	150g	44,31	13,94	6,34	350,96
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	100g	2,72	4,70	28,95	163,76
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	37S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	39S	75g	0,75	0,15	3,08	12,75
Ridikėliai		50g	0,55	0,05	1,95	8,50
Iš viso			48,73	18,94	41,47	541,47

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom. Padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	100/30/30g	23,96	42,98	13,41	528,48
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	40g	1,09	1,88	11,58	65,50
Pomidorų salotos su porais, nesaldinto jogurto padažu	33S	100g	2,04	0,40	4,43	24,10
Iš viso			27,09	45,26	29,42	618,08

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	100g	19,07	16,73	11,75	272,73
Biri sorų kruopų košė	4Gar	75g	3,17	3,89	21,00	124,75
Kopūstų salotos su potais, aliejaus padažu	1S	150g	2,40	14,82	9,90	168,09
Iš viso			24,64	35,44	42,65	565,57

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

1 savaitė
Ketvirtadienis

Priešpiečiai 9.15 val.



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traputis su tepamu sūreliu su žalumynais	7Š	2vnt/40g	4,73	9,01	3,64	114,18
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su citrina ir imbieru		125g	4,50	4,00	15,37	116,25
Iš viso			9,23	13,01	19,01	230,43

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 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)	6Sr	250g	1,92	5,31	8,56	80,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,88	5,95	25,62	166,83

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	150g	1,15	3,18	5,13	48,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,11	3,82	22,19	134,53

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su žaliais žirneliais (tausojantis)	4A	125/125g	39,33	19,40	23,35	400,48
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso			44,26	29,81	43,81	587,11

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	250g	39,18	26,78	41,41	574,00
Įvairios uogos	16D	100g	0,95	0,48	12,65	47,00
Iš viso			40,13	27,26	54,06	621,00



Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, žirnelių troškinys (augalinis, tausojantis)	2AA	420g	11,89	11,55	55,94	330,54
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Daržovių padažas	15P	120g	2,57	12,26	10,46	168,12
Iš viso			14,96	23,91	68,45	507,16

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesos kepinukai (tausojantis)	32A	120g	26,65	14,12	14,38	289,51
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	100g	2,72	4,70	28,95	163,76
Salotos su špinatais, mangais, aliejaus padažu	56S	150g	2,12	14,79	7,95	164,87
Iš viso			31,49	33,61	51,28	618,14

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesos kukuliai (tausojantis)	35A	170g	43,21	10,39	6,90	287,25
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	100g	3,32	4,62	25,11	147,68
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, aliejaus padažu	44S	170g	3,11	16,80	9,25	184,64
Iš viso			49,64	31,81	41,26	619,57

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštiesos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	150g	36,66	25,00	1,02	380,58
Biri grikių kruopų košė	7Gar	70g	4,29	3,86	23,49	143,26
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso			42,99	36,65	33,80	627,30

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

1 savaitė
Penktadienis

Priešpiečiai 9.15 val.



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su daržovėmis (tausojantis)	94A	100/31,3g	11,10	13,13	9,92	196,94
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	6,53	43,04
Iš viso			13,58	13,65	20,55	256,98

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	250g	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			5,47	5,90	33,11	200,53

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	150g	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,46	3,79	26,69	154,75

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	150g	30,80	17,82	16,40	348,09
Virti lęšiai	14Ga	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu	20S	150g	3,80	14,22	13,76	183,29
Iš viso			40,99	32,33	44,23	610,27

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške (tausojantis)	65A	180/120g	48,3	31,98	62,94	459,15
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		200g	6,00	0,80	19,80	112,00
Iš viso			54,30	32,78	82,74	571,15

**Pietūs val.***

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tauojantis)	4AA	400g	16,68	8,72	99,80	518,28
Daržovių padažas	15P	60g	1,26	6,12	5,22	84,06
Iš viso			17,94	14,84	105,02	602,34

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojančias)	38A	150g	29,02	11,98	8,10	260,54
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	100g	5,79	5,24	22,33	166,33
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	150g	1,61	17,21	10,59	171,69
Iš viso			36,42	34,43	41,02	598,56

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašiša (tausojančias)	37A	100g	26,11	22,00	1,68	307,47
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	100g	2,72	4,70	28,95	163,76
Paprika	40S	50g	0,65	0,25	3,30	14,50
Žali žirneliai	41S	75g	3,68	0,15	11,85	48,00
Iš viso			33,16	27,10	45,78	533,73

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojančias)	82A	250g	34,33	16,85	55,88	504,73
Trinti kiviai su jogurtu	12D	80/20g	1,40	0,63	12,34	52,20
Iš viso			35,73	17,48	68,22	556,93

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojančias)	36A	130g	9,33	36,91	1,22	373,15
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	100g	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso			13,47	49,54	25,06	589,94

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	48A	210/90g	20,40	8,76	71,49	442,41
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso			22,10	13,76	73,59	502,41



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Pietūs val.*

9 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	48A	300g	10,29	24,69	73,83	548,97
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso			11,99	29,69	75,93	608,97

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g



2 savaitė
Pirmadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	91A	70g	6,95	9,11	4,18	126,29
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Kakava su pienu be cukraus	1G	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso			13,17	12,88	21,46	246,43

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	250g	2,44	5,29	14,04	105,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			5,40	5,93	31,10	191,53

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	150g	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,43	3,81	25,49	149,35

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) (tausojantis)	29A	150/60g	42,24	19,16	10,34	374,96
Virti lęšiai	14Gar	40g	5,11	0,23	11,25	63,11
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	150g	2,26	14,85	9,09	165,77
Iš viso			49,61	34,24	30,68	603,84

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (varškė 9%), (tausojantis)	89A	168/112g	33,60	18,73	56,90	532,36
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso			35,30	23,73	59,00	592,36

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų apkepas (augalinis, tausojantis)	8AA	400g	10,93	17,36	49,28	357,49
Daržovių padažas	15P	130g	2,73	13,26	11,31	182,13
Iš viso			13,66	30,62	60,59	539,62

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti paukštienos gabaliukai su pom. padažu ir svogūnais (tausojantis)	33A	150/40/40g	48,18	12,40	18,92	370,34
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas	5S	130g	1,96	12,87	7,88	143,66
Iš viso			51,50	27,62	41,28	595,88

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	200g	42,44	17,82	8,12	353,94
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	100g	3,32	4,62	25,11	147,68
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100g	1,73	5,14	11,69	89,83
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso			48,49	27,78	49,02	608,45

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos-grikių troškinys (tausojantis)	5A	100/100g	38,15	17,45	30,75	424,1
Pekiniai kopūstai su agurkais, porais ir al. aliejaus padažu	54S	150g	2,06	14,72	6,03	156,77
Iš viso			40,21	32,17	36,78	580,87

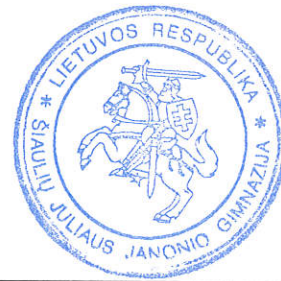
Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	250g	34,33	16,85	55,88	504,73
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso			36,03	21,85	57,98	564,73

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

2 savaitė
Antradienis



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vainada
2023-09-01

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kuskuso kruopų košė (tausojantis)	105A	150g	7,40	0,84	50,41	245,66
Uogų tyrė	16D	50g	0,50	0,50	9,15	47,70
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			7,90	1,34	59,56	293,36

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	250g	4,48	5,39	22,74	145,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			7,44	6,03	39,80	231,81

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			5,65	3,87	30,7	173,52

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis, augalinis)	17A	150g	31,96	21,06	17,42	382,32
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,2
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	140g	1,26	13,44	11,73	162,78
Iš viso			35,36	34,63	48,29	630,3

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (varškė 9%),tausojantis)	80A	140/140g	33,29	16,01	67,00	535,44
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso			34,99	21,01	69,10	595,44

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200/200g	18,64	23,28	69,84	543,84
Pomidorai savo sultyse	21P	150g	3,00	0,00	10,75	48,00
Iš viso			21,64	23,28	80,59	591,84



Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	30,27	16,45	10,57	325,17
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, aliejaus padažu	53S	150g	1,35	14,4	12,57	174,41
Iš viso			33,96	34,67	39,61	608,11

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu (tausojantis)	14A	100g	25,63	39,08	4,29	469,85
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Daržovių salotos su kmynais, nesald. jogurto padažu	31S	150g	2,93	0,80	7,29	39,24
Iš viso			30,90	43,70	28,05	617,62

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos jautienos kepsnys su kiaušiniu (tausojantis)	22A	100/40g	30,49	28,17	1,98	380,07
Bulvių-moliūgų košė	12Ga	50g	1,06	1,89	6,70	47,25
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	100g	3,18	12,13	12,90	161,20
Iš viso			34,73	42,19	21,58	588,52

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai su kiauliena su grietinės-pomidorų padažu (tausojantis)	63A	300/60g	28,98	35,91	30,27	540,48
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Paprika	40S	50g	0,69	0,25	3,30	14,50
Marinuoti agurkai	38S	100g	0,30	0,20	2,30	11,00
Iš viso			31,04	36,43	45,44	608,58

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

2 savaitė
Trečiadienis

Priešpiečiai 9.15 val.



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su bananais ir trintomis braškėmis	5D	120/60/20g	15,71	10,64	17,28	230,55
Melisių arbata su citrinomis	1G	150g	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso			15,75	10,66	17,76	232,18

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	250g	2,6	5,51	19,05	128,19
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			5,56	6,15	36,11	214,27

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	150g	1,56	3,3	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,52	3,94	28,49	162,99

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	150g	28,61	25,10	17,63	409,1
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Salierų salotos su agurkais, morkomis, nesaldintu jogurto padažu	61S	150g	3,27	1,10	8,76	45,51
Iš viso			34,95	28,96	43,17	556,94

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	220g	37,77	23,56	36,54	505,12
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso			39,33	23,95	56,24	590,12



Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinių apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	350g	6,30	13,40	44,91	233,10
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,08
Agurkų, obolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	200g	2,16	19,40	20,10	254,54
Iš viso			10,07	40,47	71,55	592,72

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su paukštienos įdaru (tausojantis)	12A	130g	30,25	20,98	12,71	359,37
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu	3S	150g	2,52	7,86	10,14	110,74
Iš viso			35,84	31,60	39,63	572,44

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	135/117g	41,91	24,97	22,73	465,42
Salierų salotos su agurkais, morkomis, al. aliejaus padažu	61S	100g	1,34	9,91	6,47	110,51
Iš viso			43,25	34,88	29,20	575,93

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinukas su sūrio ir kiaušinio įdaru (tausojantis)	18A	100g	28,86	17,05	11,17	312,15
Sorų kruopų košė	4Gar	50g	2,16	2,59	14,05	88,97
Morkų salotos su česnakų, aliejaus padažu	11S	150g	1,59	14,31	13,44	173,78
Iš viso			32,61	33,95	38,66	574,90

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

2 savaitė
Ketvirtadienis



TVIRTINU
Direktorius
Kau-
Saulius Vaivada
2023-09-01

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su citrina ir imbieru		125g	4,50	4,00	15,37	116,25
Traputis		20g	1,68	0,48	16,4	73,80
Iš viso			6,18	4,48	31,77	190,05

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	250g	1,63	9,52	9,27	124,07
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,59	10,16	26,33	210,15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	150g	0,98	5,71	5,56	74,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			3,94	6,35	22,62	160,52

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukšties file kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37,00	15,39	14,26	342,72
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų, obuolių, porų salotos su al. aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso			39,52	31,75	37,14	578,15

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	88A	132/88g	27,39	26,47	32,71	476,10
Uogų tyrė	17D	100g	1,00	1,00	18,30	95,40
Iš viso			28,39	27,47	51,01	571,5

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	11AA	300g	6,81	30,96	33,39	412,66
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	33S	100g	1,20	9,58	5,06	104,27
Iš viso			8,01	40,54	38,45	516,93



Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	100/100g	36,52	15,75	26,5	380,18
Špinatų salotos su ridikėliais, salotomis, aliejaus padažu	55S	150g	2,06	14,74	5,42	154,06
Iš viso			38,58	30,49	31,92	534,24

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	200g	50,84	12,22	8,12	337,94
Virtos bulvės	1Gar	75g	1,61	0,10	14,36	63,90
Morkų, obuolių, porų salotos su al. aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso			53,80	26,77	37,12	583,00

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos troškiny su nešlifuoti ryžiais (tausojantis)	3A	150/150g	53,76	17,94	41,32	527,48
Agurkai (šaltuoju sezono metu marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,1	1,15	5,50
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	16S	100g	1,73	5,14	11,69	89,83
Iš viso			55,89	23,18	54,16	622,81

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta kalakutienos file (tausojantis)	30A	150g	33,74	12,72	13,23	302,78
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Daržovių salotos su dž. Spanguolėmis	8S	100g	0,98	9,77	15,60	146,76
Iš viso			35,89	24,40	37,07	503,81

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

2 savaitė
Penktadienis

Priešpiečiai 9.15 val.



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	64A	130g	7,57	6,99	29,08	218,62
Natūralus pomidorų padažas	5P	20g	0,78	0,10	4,74	22,00
Iš viso			8,35	7,09	33,82	240,62

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (ž. žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	2,74	5,23	16,31	113,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			5,70	5,87	33,37	200,03

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (ž. žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150g	1,64	3,14	9,78	68,37
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,60	3,78	26,84	154,45

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	100g	26,11	22,00	1,68	307,47
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių salotos su mar. agurkais, ž. žirneliais, aliejaus padažu	20S	150g	3,8	14,22	13,76	183,29
Iš viso			31,27	38,57	29,92	572,64

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	14AA	150/150g	21,18	9,18	68,64	388,59
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	150g	2,96	14,99	11,54	177,39
Iš viso			24,14	24,17	80,18	565,98

**Pietūs val.***

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojojantis)	43A	100g	17,43	10,35	17,65	232,44
Sorų kruopų košė	4Gar	100g	4,33	5,19	28,09	177,93
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžomis, al. aliejaus padažu	13S	100g	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso			25,25	30,01	53,48	576,39

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51A	210/90g	18,72	9,90	67,11	424,47
Grietinė 30%	17P	50g	1,2	15	1,55	146,50
Iš viso			19,92	24,90	68,66	570,97

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai (tausojojantis)	90A	150/150g	32,04	15,6	67,35	535,38
Jogurtinė grietinė 10%		50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso			33,74	20,60	69,45	595,38

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

3 savaitė
Pirmadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojanis)	93A	110g	14,92	16,86	6,06	235,34
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			18,38	17,60	25,17	329,92

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	5,99	5,44	23,98	157,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			8,95	6,08	41,04	244,03

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150g	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			6,55	3,90	31,45	180,85

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su nešlifuoti ryžiais (tausojantis)	3A	120/120g	36,00	19,01	33,05	435,31
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažu	2S	150g	2,18	7,8	7,4	97,53
Iš viso			38,18	26,81	40,45	532,84

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai (tausojantis)	113A	230g	25,71	23,92	55,36	533,49
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso			27,03	24,39	64,34	573,69

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su lęšiais ir brokoliais (augalinis, tausojantis)	13AA	145/145	22,68	30,39	62,12	580,32
Iš viso			22,68	30,39	62,12	580,32



Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojojantis)	30A	150g	36,75	10,56	13,23	295,58
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso			40,44	28,83	44,34	585,27

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kalakutų šlaunelių mėsos kepsnys (tausojojantis)	34A	100g	21,23	12,55	9,51	235,04
Bulvių-moliūgų košė	12Ga	100g	2,11	3,79	13,40	94,49
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, aliejaus padažu	18S	150g	4,17	21,83	20,94	273,80
Iš viso			27,51	38,17	43,85	603,33

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos-daržovių troškinys (tausojojantis)	2A	175/175g	61,04	20,16	18,83	486,85
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Iš viso			63,18	20,29	37,97	572,05

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena (file) (tausojojantis)	29A	150/60g	51,00	13,32	10,32	358,26
Bulvių košė su pienu	3Gar	50g	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	150g	1,35	14,45	14,64	181,16
Iš viso			53,52	29,68	33,20	593,69

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

3 savaitė
Antradienis

Priešpiečiai 9.15 val.



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sūris su medumi	7D	60/30g	12,15	7,80	26,67	225
Nesaldinta vaisinė arbata su	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso			12,20	7,83	27,31	227,17

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	10Sr	250/10/10	3,66	9,61	17,02	162,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			6,62	10,25	34,08	248,85

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	17Sr	150g	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso			3,67	6,08	18,74	140,7

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	150g	30,50	20,15	17,63	368,6
Bulvių-moliūgų košė	12Ga	100g	2,11	3,79	13,4	94,49
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu	3S	200g	3,36	10,48	13,52	147,64
Iš viso			35,97	34,42	44,55	610,73

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su mėsa (tausojantis)	77A	150/75g	30,84	19,34	53,60	504,81
Jogurtinė grietinė 10%		50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso			32,54	24,34	55,70	564,81

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200/200g	18,62	23,26	69,62	543,84
Daržovių padažas	15P	40g	0,85	4,09	3,49	56,04
Iš viso			19,47	27,35	73,11	599,88



Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	130g	34,94	23,67	11,12	397,37
Bulvių košė su morkomis	13Ga	100g	2,22	3,84	15,3	102,15
Salierų salotos su agurkais, obuoliais, saulėgrąžomis ir nesaldinto jogurto padažu	62S	130g	4,93	6,94	9,11	111,80
Iš viso			42,09	34,45	35,53	611,32

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	32,48	25,46	10,41	393,11
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos su mar. agurkais, ž. žirneliais ir aliejaus padažu	20S	130g	3,29	12,32	11,92	158,85
Iš viso			36,84	37,85	31,90	594,56

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos troškiny su ž. žirneliais (tausojantis)	4A	130/130g	42,82	17,6	24,36	427,73
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, al. aliejaus padažu	53S	130g	1,17	12,48	10,89	151,15
Iš viso			45,06	30,15	44,82	621,48

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	150g	41,52	30,44	4,53	453,08
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos su mar. agurkais, ž. žirneliais ir aliejaus padažu	20S	100g	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso			45,12	39,99	23,27	617,87

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	28A	150g	27,50	20,55	28,02	402,51
Bulvių košė su morkomis	13Ga	100g	2,22	3,84	15,30	102,15
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, nesaldinto jogurto padažu	53S	150g	2,61	0,63	11,63	54,15
Iš viso			32,33	25,02	54,95	558,81



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Pietūs val.*

9 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais (tausojantis)	69A	220/110g	42,99	29,11	47,84	606,85
Pomidorai savo sultyse		100g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso			44,99	29,11	54,84	638,85

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

3 savaitė
Trečiadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150g	5,88	5,63	25,16	172,2
Įvairios uogos	16D	50g	0,48	0,24	6,33	23,50
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			6,36	5,87	31,49	195,70

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir konservuotais grybais (tausojantis, augalinis)	3Sr	250g	2,54	5,33	17,6	122,35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			5,50	5,97	34,66	208,43

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir konservuotais grybais (tausojantis, augalinis)	3Sr	150g	1,52	3,2	10,56	73,41
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,48	3,84	27,62	159,49

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su padažu (tausojantis)	1A	100/60g	29,81	22,61	10,09	357,69
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,2
Ridikų salotos su obuoliais, pekininiais kopūstais, paprika ir aliejaus padažu	51Sa	100g	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso			33,02	32,61	36,29	557,35

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų paplotėliai (tausojantis)	114A	220g	15,11	15,31	91,39	552,53
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g	1,32	0,47	8,98	40,20
Iš viso			16,43	15,78	100,37	592,73



Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	400g	9,52	17,52	74,42	383,80
Daržovių padažas	15P	120g	2,57	12,26	10,46	168,72
Iš viso			12,09	29,78	84,88	552,52

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	100g	21,67	14,99	10,93	262,96
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Salierų salotos, agurkai su aliejaus padažu	61S	150g	2,01	14,87	9,71	165,77
Iš viso			26,02	33,68	37,11	537,26

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7AA	100/60g	35,93	22,66	18,36	404,81
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais, aliejaus padažu	19S	170g	2,33	13,75	12,84	172,62
Iš viso			38,26	36,41	31,20	577,43

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom. padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	75/20/20	17,84	32,05	9,17	390,99
Biri nešlifuoti ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis, nesaldinto jogurto padažu	12S	75g	2,90	3,71	7,71	71,85
Iš viso			22,10	38,11	31,36	544,72

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	230g	39,49	24,63	38,11	528,08
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso			41,05	25,02	57,81	613,08

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu (tausojantis)	14A	100g	25,63	39,08	4,29	469,85
Bulvių košė su morkomis	13Ga	40g	0,89	1,54	6,12	40,86
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažu	31S	100g	1,10	9,71	5,49	106,74
Iš viso			27,62	50,33	15,90	617,45

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

3 savaitė
Ketvirtadienis



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traputis su varškės ir avokado užtepėle	8Š	10/20g	1,48	7,96	10,41	111,18
Uogų kokteilis su jogurtu	14G	200g	3,70	1,90	19,4	102,00
Iš viso			5,18	9,86	29,81	213,18

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	250g	1,88	5,19	12,09	98,93
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,84	5,83	29,15	185,01

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	150g	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,09	3,75	24,31	145,44

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	150g	31,85	18,83	14,27	352,56
Virti lęšiai (tausojantis)	14Ga	40g	5,11	0,23	11,25	63,11
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu	24S	100g	1,31	9,76	4,47	105,91
Iš viso			38,27	28,82	29,99	521,58

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių-daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	400g	16,68	8,72	99,80	518,28
Trinti pomidorai savo sultyse	21P	100g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso			18,68	8,72	106,80	550,28

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesenos kepinukai (tausojantis)	32A	100g	22,21	11,77	11,98	241,26
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso			26,36	24,23	38,81	470,86



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su ž. žirneliais (tausojantis)	4AA	100/100g	31,45	15,52	18,67	320,38
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis, aliejaus padažu	8S	150g	4,29	23,45	13,4	267,41
Iš viso			35,74	38,97	32,07	587,79

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	150/60g	37,83	33,31	9,7	482,49
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	50g	1,66	2,31	12,55	73,84
Agurkai (šaltuoju sezono metu- marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso			40,89	35,92	27,50	578,83

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37,01	15,39	9,51	342,72
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų, agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Iš viso			41,76	23,39	33,05	518,87

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (varškė 9%) (tausojantis)	89A	150/100g	30,00	16,73	50,80	475,33
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su obuoliais ir grūdais		100g	3,60	3,10	15,00	106,00
Iš viso			33,60	19,83	65,80	581,33

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

3 savaitė
Penktadienis

Priešpiečiai 9.15 val.



TVIRTINU
Direktorius
Saulius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	150g	5,88	5,90	24,00	175,5
Pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso			9,28	8,40	28,90	231,50

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lešių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	16Sr	250g	6,81	5,57	24,01	161,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			9,77	6,21	41,07	247,80

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lešių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	16Sr	150g	4,09	3,34	14,4	97,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			7,05	3,98	31,46	183,11

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medalionų apkepas (tausojantis)	40A	100g	22,37	22,33	6,59	310,04
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	100g	2,72	4,7	28,95	163,76
Kopūstų salotos su morkomis, obuoliais, aliejaus padažu	4S	100g	1,46	5,24	8,04	76,57
Iš viso			26,55	32,27	43,58	550,37

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	84A	220g	31,39	24,86	33,40	477,47
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20g	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso			32,95	25,25	53,10	562,47

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų ir pupelių apkepas (augalinis, tausojantis)	10AA	180/120g	16,71	12,90	64,23	383,34
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso			18,85	23,12	72,95	523,44

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	100/100g	23,23	5,84	11,16	187,12
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, svogūnais	18S	150g	4,08	7,76	19,7	144,24
Iš viso			33,44	19,11	64,41	536,01

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	28A	150g	29,25	11,85	8,1	260,54
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	150g	1,61	14,81	10,59	171,69
Iš viso			32,90	30,19	40,40	555,05

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	210/90g	20,61	8,91	69,15	433,8
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso			21,57	20,91	70,39	551,00

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštienos file	45A	187,5/62,5g	27,33	20,93	46,43	476,28
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso			28,29	32,93	47,67	593,48

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis)	59A	125/125g	12,23	48,4	19,03	552,13
Pomidorai savo sultyse	21P	100g	2,00	0,00	7,00	32,00
Iš viso			14,23	48,40	26,03	584,13

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė
Pirmadienis

Priešpiečiai 9.15 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	64A	130g	7,57	6,99	29,08	218,62
Natūralus pomidorų padažas	5P	20g	0,78	0,10	4,74	22,00
Iš viso			8,35	7,09	33,82	240,62

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	250g	2,54	5,35	19,37	130,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			5,50	5,99	36,43	217,03

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	150g	1,52	3,21	11,62	78,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,48	3,85	28,68	164,65

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	120g	26,65	14,12	14,38	361,89
Virti lęšiai	14Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Daržovių salotos su kmynais, aliejaus padažu	31S	120g	1,32	11,65	6,59	128,09
Iš viso			34,36	26,06	35,04	568,87

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (varškė 9%, tausojantis)	80A	150/150g	35,67	17,16	71,79	573,69
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20g	1,16	0,47	6,98	29,80
Iš viso			36,83	17,63	78,77	603,49

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	150/150g	13,98	17,46	52,23	407,88
Daržovių padažas	15P	120g	2,57	12,26	10,46	168,72
Iš viso			16,55	29,72	62,69	576,60



Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	150g	37,01	15,39	9,51	342,72
Bulvių košė su morkomis	13Ga	75g	1,67	2,88	11,48	76,61
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	35S	150g	1,35	14,33	5,49	148,31
Iš viso			40,03	32,60	26,48	567,64

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	100g	25,46	10,69	4,87	212,36
Bulvių-moliūgų košė	12Ga	100g	2,11	3,79	13,40	94,49
Pupelių, porų, obuolių salotos su aliejaus padažu	25S	150g	8,27	14,82	27,45	251,88
Iš viso			35,84	29,30	45,72	558,73

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos-daržovių troškiny (tausojantis)	2A	170/170g	59,30	19,58	18,29	472,94
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Iš viso			61,44	19,71	37,43	558,14

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštienos file su padažu (tausojantis)	29A	150/60g	51,00	13,32	10,32	358,28
Bulvių košė su morkomis	13Ga	75g	1,67	2,88	11,48	76,61
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	35S	100g	0,9	9,55	3,66	98,87
Iš viso			53,57	25,75	25,46	533,76

Pietūs val.*

8 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	150g	36,66	24,99	1,04	380,58
Bulvių košė su pienu	3Gar	75g	1,76	2,87	12,35	81,40
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	150g	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso			40,46	35,65	22,68	565,44

Pietūs val.*

9 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su razinomis (tausojantis)	86A	200g	29,88	20,43	38,25	456,45
Uogų tyrė	17D	100g	1,00	1,00	18,30	95,40
Iš viso			30,88	21,43	56,55	551,85

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė
Antradienis

Priešpiečiai 9.15 val.



TVIRTINU
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-04

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis) su	98A	150g	4,92	5,60	29,05	181,11
Cinamonu		10g	0,39	0,32	7,99	26,10
Uogų tyrė	17D	50g	0,50	0,50	9,15	47,70
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			5,81	6,42	46,19	254,91

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	250g	4,48	5,39	22,74	145,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			7,44	6,03	39,80	231,81

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2Sr	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			5,65	3,87	30,70	173,52

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos jautienos kepsnys (tausojantis)	21A	150g	38,36	27,75	2,55	409,61
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais, salotomis, porais, aliejaus padažu	45S	150g	2,62	14,81	6,96	159,84
Iš viso			41,84	42,61	17,16	603,53

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (varškė 9%, tausojantis)	89A	150/100g	30,00	16,73	50,80	475,33
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su obuoliais ir grūdais		100g	4,10	2,50	14,80	115,00
Iš viso			34,10	19,23	65,60	590,33



Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	15AA	350g	9,56	9,45	59,4	329,35
Daržovių padažas	15P	150g	3,21	15,33	13,08	210,15
Iš viso			12,77	24,78	72,48	539,50

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos (sprandinė) troškiny su švž. troškintais kopūstais (tausojantis)	6A	100/100g	24,89	47,20	10,03	552,05
Virtos bulvės	1Gar	40g	0,86	0,05	7,65	34,08
Paprika	40S	50g	0,65	0,25	3,3	14,50
Iš viso			26,40	47,50	20,98	600,63

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Malti kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	150g	21,68	18,41	26,31	348,68
Bulvių-moliūgų košė	12Ga	100g	2,11	3,79	13,40	94,49
Kopūstų, agurkų salotos su aliejaus padažu	3S	150g	2,52	7,86	10,14	110,73
Iš viso			26,31	30,06	49,85	553,90

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos kiaulienos kepsnis su kmynais (tausojantis)	17A	120g	25,56	16,85	13,94	305,86
Bulvių košė su morkomis	13Ga	100g	2,22	3,84	15,30	102,15
Burokėlių salotos su agurkais, pupelėmis, aliejaus padažu	21S	120g	3,82	14,56	15,48	193,44
Iš viso			31,60	35,25	44,72	601,45

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su padažu (tausojantis)	1A	125/75g	37,84	20,56	13,21	406,46
Virtos bulvės	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais, salotomis, aliejaus padažu	45S	150g	1,97	11,1	5,22	119,88
Iš viso			40,88	31,73	28,00	568,94

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė
Trečiadienis



Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	91A	70g	6,95	9,11	4,18	126,29
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Kakava su pienu be cukraus	1G	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso			13,17	12,88	21,46	246,43

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18Sr	250g	8,47	7,63	13,94	153,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			11,43	8,27	31,00	239,94

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	24Sr	150g	5,08	4,58	8,36	92,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			8,04	5,22	25,42	178,40

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos jautienos kepsnys (tausojantis)	15AA	120g	26,00	17,99	13,12	315,55
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Salierų salotos su agurkais, morkomis, al. aliejaus padažu	61S	150g	2,01	14,87	9,71	165,77
Iš viso			31,08	35,62	39,61	583,65

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	250g	34,33	16,85	55,88	504,73
Trinti kiviai su jogurtu	12D	80/20g	1,40	0,63	12,34	52,20
Iš viso			35,73	17,48	68,22	556,93

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinių apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	180/20g	5,40	5,07	38,49	199,80
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	150g	1,62	14,55	15,08	190,91
Iš viso			9,16	29,84	62,29	530,81



TVIRTINŲ
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos-kiaulienos maltinukas (tausojantis)	26A	100g	29,23	13,18	6,92	272,21
sorų kruopų košė	4Gar	75g	3,25	3,89	21,07	133,44
Daržovių salotos su feta, aliejaus padažu	32S	100g	4,89	15,84	4,86	177,57
Iš viso			37,37	32,91	32,85	583,22

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	150/75g	33,72	19,73	17,27	373,35
Morkų salotos su šesnaku, aliejaus padažu	11S	150g	1,59	14,31	13,44	173,77
Iš viso			35,31	34,04	30,71	547,12

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9AA	100g	26,88	18,21	8,55	305,67
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1,08	9,7	10,05	127,27
Iš viso			30,00	31,44	40,31	555,76

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė
Ketvirtadienis

Priešpiečiai 9.15 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ su citrina ir imbieru		125g	4,50	4,00	15,37	116,25
Traputis		20g	1,68	0,48	16,4	73,80
Iš viso			6,18	4,48	31,77	190,05

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	23Sr	250g	1,77	5,45	15,55	111,4
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,73	6,09	32,61	197,48

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	23Sr	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			4,02	3,91	26,39	152,92

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesenos troškiny su ž. žirneliais (tausojantis)	4A	125/125g	46,63	14,53	23,35	386,58
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais, ridikėliais, aliejaus padažu	55S	150g	2,06	14,75	5,12	153,47
Iš viso			48,69	29,28	28,47	540,05

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	88A	150/100g	35,68	28,25	37,95	542,58
Trintos braškės	15D	100g	0,90	0,40	9,70	41,00
Iš viso			36,58	28,65	47,65	583,58

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių-daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	300g	12,51	6,54	74,85	388,71
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso			14,65	16,76	83,57	528,81



TVIRTINŲ
Direktorius
Saulius Vaivada
2023-09-01

Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kalakutienos gabaliukai su pom. padažu, svogūnais (tausojantis)	33A	100/30/30g	32,29	8,52	13,79	254,05
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Brokolių salotos su porais, obuoliais, aliejaus padažu	43S	150g	3,33	15,06	12,44	184,14
Iš viso			37,66	27,11	47,94	561,01

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	150g	38,13	9,17	6,09	253,46
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	100g	5,79	5,24	22,33	166,33
Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu	1S	150g	2,40	14,82	9,90	168,09
Iš viso			46,32	29,23	38,32	587,88

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	100g	24,50	7,04	8,82	197,05
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,13	5,51	33,55	204,65
Špinatų salotos su pekininiais kopūstais, ridikėliais, aliejaus padažu	55S	150g	2,06	14,75	5,12	153,47
Iš viso			32,69	27,30	47,49	555,17

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė
Penktadienis



TVIRTINU
Direktorius
Savičius Vaivada
2023-09-01

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su bananais ir trintomis braškėmis	5D	120/60/20g	15,71	10,64	17,28	230,55
Melisų arbata su citrina	1G	150g	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso			15,75	10,66	17,76	232,18

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 10.05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis, augalinis)	11Sr	250/10/10g	4,08	9,49	16,45	162,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			7,04	10,13	33,51	248,25

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis, augalinis)	11Sr	150/10/10g	2,45	5,69	9,87	97,3
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso			5,41	6,33	26,93	183,38

Pietūs 12 val.*

1 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	100g	17,43	10,35	17,65	232,44
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių salotos su morkų riešutais, aliejaus padažu	12S	130g	3,55	19,76	13,26	235,52
Iš viso			22,34	32,46	45,39	549,84

Pietūs val.*

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	14AA	150/150g	21,18	9,18	68,64	388,59
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	150g	2,96	14,99	11,54	177,39
Iš viso			24,14	24,17	80,18	565,98

Pietūs val.*

3 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	37A	120g	31,33	26,40	2,02	368,96
Biri nešlifotų ryžių kruopų košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Troškintų daržovių asorti su jogurtinės grietinės-pomidorų padažu	10Ga	120g	4,00	2,47	9,96	103,74
Iš viso			36,69	31,22	26,46	554,58



Pietūs val.*

4 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena, tausojantis)	50A	175/75g	20,70	13,50	54,65	415,83
Grietinė 30%	17P	50g	1,2	15	1,55	146,50
Iš viso			21,90	28,50	56,20	562,33

Pietūs val.*

5 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su mėsa (kiauliena, tausojantis)	53A	187,5/62,5g	21,05	18,73	63,6	501,8
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso			22,75	23,73	65,70	561,80

Pietūs val.*

6 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru (tausojantis)	52A	187,5/62,5g	16,40	14,28	64,48	448,53
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Iš viso			18,10	19,28	66,58	508,53

Pietūs val.*

7 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	36A	130g	9,33	36,91	1,18	373,15
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40g	2,45	2,21	13,42	81,86
Ridikų salotos su obuoliais, pekininiais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	120g	1,28	11,84	8,4	137,35
Iš viso			13,06	50,96	23,00	592,36

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su patiekalu galima 250g arba kartu 150g