

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

VILNIAUS ŽYGIMANTO AUGUSTO PROGIMNAZIJA
ŠEŠKINĖS G. 25, VILNIUS

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
11-18 metų

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7,30 iki 15,30val.

Sveikos mitybos partneris



Ksenija Balkovskaja-Stecko


Dalia Paunksne

11-18 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavan	
			g	g	deniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 5	300	12,46	7,51	68,6	392,24
Varškė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,73	11,97	71,00	475,11
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
			g	g	n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24AT 1	150	2,64	2,13	13,33	83,16
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Plikytų ryžių plovos su vištiena (tausojantis)	10-5/111T4	200(80/120)	25,48	11,57	29,54	324,26
II-Plikytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5,71	10,65	54,48	325,69
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	110	1,12	5,79	5,85	80,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			31,68	23,05	73,72	628,02
Iš viso: II variantas			11,91	22,13	98,66	629,45
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavan-	
			g	g	deniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT 2	200/2	9,24	5,96	49,11	287,04
Fermentinis sūris (45%)	18/10 3	40	8,40	11,20	0,80	137,60
Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	14-5/4AT 10	50	0,75	2,15	3,45	36,12
Traškios morkytės	18/21 2	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Nesaldinta kmyių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			19,39	19,51	62,06	501,36
Iš viso I (dienos davinio):			71,80	54,53	206,78	1604,49
Iš viso II (dienos davinio):			52,03	53,61	231,72	1605,92

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

 Direktorė
Dalia Paunksnė

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis
----------------------------	-----------	-------------

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT 4	300(231/60/1,3/7,5)	11,48	13,15	63,68	418,98
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta čiobrelė arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,48	16,77	70,30	493,98

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 3	130	13,56	23,36	6,54	292,17
II- Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT3	170	9,96	2,57	31,07	187,32
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	4-3/58AT2	100	2,00	0,10	18,37	82,50
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,00	30,00
Iš viso: I variantas			20,83	37,25	32,00	684,62
Iš viso: II variantas			17,23	16,46	90,28	579,77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtinis (9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30% riebi	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,40
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			26,50	23,46	27,10	426,01
Iš viso I (dienos davinio):			62,81	77,48	129,40	1604,61
Iš viso II (dienos davinio):			59,21	56,69	187,68	1499,76

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

[Signature]
Dana Paunksnė

11-18 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Trečiadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T4	160	18,22	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Švieži pomidorai	18-23 4	90	0,90	0,18	3,69	19,98
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,38	22,88	32,7	422,25

Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T2	120	32,06	18,92	0,56	240,82
II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T1	110	8,20	6,42	23,84	190,27
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	90	2,25	0,59	24,66	121,79
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso: I variantas			39,67	29,18	76,11	670,07
Iš viso: II variantas			15,81	16,68	99,39	619,52

Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų sklandžiai su obuoliais	6-6/102 3	170(153/17)	10,66	15,18	42,45	350,26
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,73	20,3	55,16	475,46
Iš viso I (dienos davinio):			78,78	72,36	163,97	1567,78
Iš viso II (dienos davinio):			54,92	59,86	187,25	1517,23

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	-----------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300	13,05	7,04	58,28	348,73
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 2	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,21	7,65	72,41	427,37

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuju padažu	12-8/3T 4	110/25	20,53	14,04	11,76	275,76
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 2	230	11,46	11,98	27,56	265,48
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	90	4,15	1,78	22,10	121,11
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 4	110	1,13	5,14	7,88	79,23
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,08	0,12	14,04	56,40
Iš viso: I variantas			33,45	27,01	92,56	759,20
Iš viso: II variantas			20,23	23,17	86,26	627,81

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	4-8/170 4	150	6,75	5,08	30,1	193,20
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,96	10,83	41,25	322,39
Iš viso I (dienos davinio):			65,62	45,49	206,22	1508,96
Iš viso II (dienos davinio):			52,4	41,65	199,92	1377,57

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko
Dalia Paunksnė

Dalia Paunksnė


11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Penktadienis
----------------------------	-----------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/5AT	300	9,00	5,58	55,27	313,04
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,07	10,7	67,98	438,24

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1,41	3,14	10,51	76,06
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T4	110	17,06	0,75	5,53	159,06
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	260	6,50	5,41	37,91	227,60
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1,39	5,10	5,94	75,37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,36	0,48	18,12	70,80
Iš viso: I variantas			25,26	16,15	79,84	625,68
Iš viso: II variantas			12,02	17,69	90,56	564,39

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas lietišnis su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	150(100/50)	17,46	18,85	29,79	359,3
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,03	27,85	30,72	446,90
Iš viso I (dienos davinio):			59,36	54,7	178,54	1510,82
Iš viso II (dienos davinio):			46,12	56,24	189,26	1449,53

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė

Dalia Paunksnė



11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis
----------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-8/167 T 4	300	11,77	10,51	51,97	384,79
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,04	10,63	54,88	398,59

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/001AT	150	1,04	8,46	5,95	106,98
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 3	130(102/28)	20,96	11,33	3,98	256,46
II-Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalis)(tausojantis)	5-5/104AT1	130	12,75	5,87	33,11	236,42
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	80	1,84	1,48	18,64	96,44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1,33	10,7	5,68	124,32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			27,37	32,53	58,93	695,56
Iš viso: II variantas			19,16	27,07	88,06	675,52

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,30	336,52
Grietinė 30%rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			20,84	22,82	37,14	437,92
Iš viso: I (dienos davinio):			60,25	65,98	150,95	1532,07
Iš viso: II (dienos davinio):			52,04	60,52	180,08	1512,03

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

6

Direktorė
Dalia Paunksnė



11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Antradienis
----------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T4	160	18,22	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Traškios morkytės	18/21 2	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Nesaldinta čiobrelų arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,48	22,90	37,71	442,87

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	110	26,11	12,19	9,1	249,32
II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9,65	6,08	25,66	196,17
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2,18	3,72	15,98	107,34
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso: I variantas			36,16	24,83	82,88	698,25
Iš viso: II variantas			19,70	18,72	99,44	645,10

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (tausojantis)	6-6/-119 3	150	15,65	8,23	74,86	433,31
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,02	12,1	85,12	530,66
Iš viso I (dienos davinio):			78,66	59,83	205,71	1671,78
Iš viso: II (dienos davinio):			62,2	53,72	222,27	1618,63

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Dalia Paunksnė



11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Trečiadienis
----------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/57AT	300	7,4	4,14	66,99	338,43
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,67	7,88	76,52	427,23

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT1	150	1,28	3,20	10,61	76,41
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22,80	3,94	7,69	157,52
II-[daryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13,37	9,46	18,91	188,41
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5,53	1,23	30,29	155,34
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,30	5,81	4,80	77,13
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso I variantas			34,07	18,22	98,15	683,36
Iš viso II variantas			24,64	23,74	109,37	714,25

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T4	170	20,71	13,48	42,01	372,27
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 6	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			27,22	17,98	50,71	473,61
Iš viso I (dienos davinio):			72,96	44,08	225,38	1584,20
Iš viso II (dienos davinio):			63,53	49,6	236,6	1615,09

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktore
Dalia Paunksnė



11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T3	300	8,42	4,812	55,75	299,91
Varškė (9 %) su natūralus jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1 2	80(64/8/8)	11,02	5,94	3,20	110,49
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,44	10,752	58,95	410,40

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I - Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29,5	16,05	28,92	378,57
II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	240	9,02	12,02	38,2	297,22
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0,84	4,51	2,45	53,85
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	1,08	0,12	14,40	56,40
Iš viso I variantas			34,48	28,89	69,98	671,73
Iš viso II variantas			14,00	24,86	79,26	590,38

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapios tešlos pyragėlis su vištienos mėsa (tausojantis) (kibinas)	10-8-172T	120	16,35	23,6	42,14	454,42
Daržovių sultinys (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT	200	1,08	0,29	5,52	29,09
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,43	23,89	47,66	483,51
Iš viso I (dienos davinio):			71,35	63,532	176,59	1565,64
Iš viso II (dienos davinio):			50,87	59,502	185,87	1484,29

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis
----------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/13T 3	300	16,00	11,12	65,91	427,90
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,27	11,24	68,82	441,70

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žali žirnėliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT 1	150	3,02	4,92	15,97	120,34
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I - Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	110	22,30	11,30	5,80	223,21
II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3,55	4,07	22,00	144,57
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1,73	1,77	12,36	72,32
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3,81	7,98	14,47	120,43
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso I variantas			33,50	29,53	73,80	678,86
Iš viso II variantas			14,75	22,30	90,00	600,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas lietinys su varške (varškė 9%) (tausojantis) (82/58)	6-8/163T	140	13,16	15,83	28,38	308,32
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,00	24,95	32,22	409,72
Iš viso I (dienos davinio):			63,77	65,72	174,84	1530,28
Iš viso II (dienos davinio):			45,02	58,49	191,04	1451,64

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
----------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuoliški sausi pusryčiai (tausojančias)		80	6,32	0,96	68,00	308,80
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,12	5,96	77,80	420,20

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis (tausojančias)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojančias)	10-7/145T3	110	20,7	6,93	13,94	201,01
II - Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojančias)	5-8/162T 3	110	7,33	6,14	18,48	159,43
Virti griekiai (augalinis) (tausojančias)	3-3/53AT	90	5,54	1,28	30,3	155,35
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1,21	5,68	4,32	73,24
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso I variantas			34,98	19,31	98,56	704,19
Iš viso II variantas			21,61	18,52	103,10	662,61

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtinis (9%) (tausojančias)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			27,53	18,21	27,83	385,40
Iš viso I (dienos davinio):			75,63	43,48	204,19	1509,79
Iš viso II (dienos davinio):			62,26	42,69	208,73	1468,21

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis
----------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/8T 3	300	9,97	8,44	48,54	314,88
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5,18	0,65	14,96	86,45
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,42	9,21	66,41	415,13

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT2	150	1,56	3,19	6,64	62,24
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos troškinys su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23,04	13,33	6,12	236,7
II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2,94	7,85	13,02	134,59
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 3	110	1,01	3,50	4,00	51,66
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso I variantas			31,45	27,18	84,18	701,39
Iš viso II variantas			11,35	21,7	91,08	599,28

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų pyragas	15-8/155	120	6,93	30,62	36,79	453,76
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			8,34	31,37	38,14	471,55
Iš viso I (dienos davinio):			55,21	67,76	188,73	1588,07
Iš viso II (dienos davinio):			35,11	62,28	195,63	1485,96

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

12

Direktorė
Dalia Paunksnė


11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis
----------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo batono sumuštinis su sviestu (82%), kiaulienos kumpiu ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	16-8/157T 10	150(72/6/36/36)	26,58	24,07	37,20	464,40
Šiaudeliais pjaustytas agurkas	18/22 4	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,30	24,25	39,27	477,18

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT 2	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T2	120	29,44	3,60	11,07	195,28
II -Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis(augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	160	3,79	6,61	15,01	134,70
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT2	100	2,50	0,65	27,40	135,32
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1,27	6,24	11,03	103,85
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,36	0,48	18,12	70,80
Iš viso I variantas			36,82	16,05	93,18	666,16
Iš viso II variantas			11,17	19,06	97,12	605,58

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojantis)	7-3/60T3	160	20,9	8,64	42,16	346,45
Grietinė 30%rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,47	17,64	43,09	434,05
Iš viso I (dienos davinio):			85,59	57,94	175,54	1577,39
Iš viso II (dienos davinio):			59,94	60,95	179,48	1516,81

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	-------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir kokosų drožlėmis (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	310	10,63	16,79	58,11	432,71
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,9	16,91	61,02	446,51

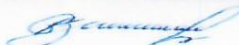
Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22)	7-8/170T	160	21,55	22,01	24,08	382,20
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8,99	4,31	22,78	159,04
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4,62	1,98	24,56	134,57
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Iš viso I variantas			27,34	29,17	73,64	657,33
Iš viso II variantas			19,72	18,28	105,98	649,99

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žemaičių blynas su vištienos šlaunelių mėsa (110/40)	5-8/162 3	150	14,4	11,56	30,57	334,06
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,81	12,31	31,92	351,85
Iš viso I (dienos davinio):			54,05	58,39	166,58	1455,69
Iš viso II (dienos davinio):			46,43	47,50	198,92	1448,35

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

14

Direktorė
Dalia Paunksnė



11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Penktadienis
----------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 4	200	8,3	5,02	45,72	258,15
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3 4	40(35/5)	2,63	4,69	15,02	112,79
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Nesaldinta čiobrelčių arbata	17-1/2 6	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,08	15,56	61,09	449,59

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150	1,46	2,32	11,25	71,57
Grietinė (35%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	34,30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 2	15	1,65	2,29	10,17	68,77
I- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	110	24,48	6,01	7,57	184,86
II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9,40	10,97	24,41	283,24
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT3	100	2,23	5,22	20,78	139,03
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,3	5,62	4,8	77,13
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso:			32,46	25,3	75,93	665,98
Iš viso II variantas			15,15	25,04	71,99	625,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo lietinis su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(88/62)	6-6/104 4	150	7,62	11,71	28,57	250,30
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,69	16,83	41,28	375,50
Iš viso I (dienos davinio):			64,23	57,69	178,3	1491,07
Iš viso II (dienos davinio):			46,92	57,43	174,36	1450,42

Direktorė

Dana Paunksnė

15

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko