

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis									
Pietus 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM	
SRIUBOS									
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT1	150/20	2.64	2.13	13.33	83.16	0.21	0.25	
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17	
KARŠTI PATIEKALAI									
Plikytų ryžių plovos su vištiena (tausojantis)(80/120)	10-5/111T4	200	25.48	11.57	29.54	324.26	2.20	2.66	
Plikytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5.71	10.65	54.48	325.69	1.11	1.34	
Kepti orkaitėje vištiesos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T4	100	24.55	10.27	5.9	214.31	1.26	1.52	
Keptas orkaitėje kalakutienos šnicelis (tausojantis)	10-7/156T2	120	23.41	7.65	19.56	240.71	1.51	1.83	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T4	160	20.00	13.70	33.30	336.52	1.76	2.13	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.31		0.38
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.31		0.38
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.31		0.38
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.31		0.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukini jos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40		0.48
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.10	0.12	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05	
Grietinė (30%)		50	1.2	15	1.6	146	0.36	0.43	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.11	0.13	
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

1

Dalia Paunksnė Direktoriė
Dalia Paunksnė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45 val.								
Patiekalo maistinė vertė								
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Sviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T3	130	13.56	18.16	6.54	292.17	1.39	1.68
Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	0.72	0.87
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	110	21.41	8.54	8.59	197.01	1.39	1.68
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T	110	22.66	10.09	6.49	204.95	1.39	1.68
Orkaitėje keptas vanilinis varsketis (tausojantis)	7-8/180T	130	21.25	11.01	29.02	300.18	1.43	1.73
Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojantis)(100/100)	7-8/163T2	200	22.58	10.25	23.31	356.75	2.46	2.98
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis)	4-3/59AT	100	2.00	0.10	18.36	82.50	0.26	0.31
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.31	0.38
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.31	0.38
Virtų burokėlių salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.31	0.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukini jos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40	0.48
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05
Grietinė (30%)		50	1.2	15	1.6	146	0.36	0.43
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.11	0.13
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

2

Dalia Paunksnė Direktoriė
Dalia Paunksnė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas

Rp. Nr.

Išveiga (g)

baltymai, g

riebalai, g

angliavandeniai, g

Energinė vertė, kcal

Kaina be PVM

Kaina su PVM

SRIUBOS

Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis Grietinė (30%)

1-3/25AT 2

150/20

1.26

2.61

10.05

68.7

0.21

0.25

KARŠTI PATIEKALAI

Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas(tausojantis)

10-8/170T 1

110

4.09

2.58

8.00

71.66

1.39

1.68

Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)

10-5/-165T2

120

32.06

18.92

0.56

240.82

1.51

1.83

Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojantis)(100/40)

10-8/155T 1

140

27.09

6.17

2.87

175.32

1.61

1.95

Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)

5-8/160T1

110

8.20

6.42

23.84

190.27

0.53

0.64

Orkaitėje kepti lietiniai su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)

10-9/182T

200

23.29

25.13

39.72

479.07

2.46

2.98

Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)

7-8/160T 3

130

25.85

17.34

23.57

353.81

1.43

1.73

KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**

Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)

4-5/104AT

100

2.50

0.65

27.40

135.32

0.31

0.38

Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)

3-3/53 AT

100

6.14

1.36

33.65

172.60

0.31

0.38

SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**

Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)

2-1/38A

100

1.00

3.18

8.76

67.82

0.31

0.38

Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukini jos/ morkos)

18/25 6

100

0.40

0.40

13.00

57.20

0.40

0.48

Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)

2-1/18A

100

0.93

3.18

3.64

46.96

0.31

0.38

VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI

Sezoniniai vaisiai

18/20 5

100

0.70

0.00

11.10

43.00

0.10

0.12

Viso grūdo ruginė duona

18/70 1

20

1.48

0.32

8.56

43.04

0.04

0.05

Grietinė (30%)

50

1.20

15.00

1.60

146.00

0.36

0.43

Šaldytos trintos uogos

18/19

50

0.45

0.20

4.85

23.00

0.11

0.13

Stalo vanduo paskanintas uogomis

30/1 1

200

0.20

0.00

1.20

6.00

0.00

0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirinkami.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

3

Dalia Paunksnė Direktorė
Dalia Paunksnė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45 val.								
Patiekalo maistinė vertė								
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150/20	4.6	2.37	19.1	116.14	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas kiaulienos maltinukai su avių sėlenomis ir daržovėmis (tausojantis)	11-5/109T	110	22.96	14.82	5.59	247.54	1.39	1.68
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu (90/20)	12-8/3T 4	110	16.73	11.44	9.59	224.70	1.39	1.68
Lazanija su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/203 2	230	11.46	11.98	27.56	265.48	2.76	3.34
Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	120	19.86	13.05	6.70	223.85	1.28	1.55
Varškės (9 %) apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 3	160	21.36	14.09	36.96	360.13	1.76	2.13
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.20	0.24
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.31	0.38
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.31	0.38
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.31	0.38
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.31	0.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukiniai/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40	0.48
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.08	0.12	14.04	56.40	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-
Stecko

Dalia Paunksnė Direktorė
Dalia Paunksnė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis									
Pietis 11.45 val.									
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM	
SRIUBOS									
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150/20	1.41	3.14	10.51	76.06	0.21	0.25	
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17	
KARŠTI PATIEKALAI									
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/141T 4	110	17.07	7.63	5.54	159.07	1.07	1.3	
Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	300	9.50	6.23	43.73	272.60	1.44	1.74	
Keptas su garais liesos (menkė, lydeka) žuvies kepsnys su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	100	18.65	0.34	0.02	77.72	1.15	1.39	
Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojantis)	9-8/164T	130	18.23	6.32	8.45	163.77	0.72	0.87	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	150	19.57	8.1	39.52	324.78	0.75	0.91	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.31		0.38
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1.39	5.1	5.94	75.37	0.31		0.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40		0.48
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.31		0.38
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.10	0.12	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05	
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

5

Direktorė
Dalia Paunksnė

II savaitė
PIRMADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliai, g	Energija, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Kreminė daržovių sriuba (tausojantis)	1-3/87T 10	150/20	2.71	8.46	7.65	106.98	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17
KARŠTI PATIEKALAI								
Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)(102/28)	10-5/100T 3	130	20.97	11.71	3.92	259.66	1.50	1.81
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-5/104AT1	130	12.75	5.87	33.11	236.42	0.63	0.76
Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės pjusnis su avižų sėlenomis (tausojantis)	10-8/164T 2	120	30.94	2.97	11.55	196.80	1.54	1.86
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T 2	90	16.93	5.67	11.4	164.46	1.13	1.37
Varškės (9%) apkepas su braškėmis (tausojantis)	7-8/170T	160	21.56	22.01	24.12	382.21	1.76	2.13
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.31	0.38
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.31	0.38
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1.33	10.7	5.68	124.32	0.31	0.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40	0.48
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.31	0.38
VAISIAI, UŽKANDZIAI, PADAŽAI, GERIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

1

Dalia Paunksnė Direktorė
Dalia Paunksnė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliai, g	Energinė vertė,	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	100	23.73	11.08	8.27	226.65	1.26	1.52
paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9.65	6.08	25.66	196.17	0.53	0.64
Garuose troškintas naminis kiaulienos maltinukas(tausojantis)	SMP 410	110	19.11	11.66	10.05	260.33	1.39	1.68
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	140	24.82	14.36	6.59	254.92	1.50	1.81
Keptas orkaitėje varškėtis (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis)	7-8/160 T3	130	22.12	15.12	24.66	323.93	1.43	1.73
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34	0.26	0.31
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.31	0.38
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1.1	3.5	9.64	74.6	0.31	0.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40	0.48
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.31	0.38
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Dalia Paunksnė Direktorė
Dalia Paunksnė

II savaitė

TREČIADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patekalo maistinė vertė						
Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliai, g	energija, kJ	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150/20	1.28	3.20	10.61	76.41	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22.80	3.94	7.69	157.52	1.51	1.83
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13.37	9.46	18.91	188.41	0.82	0.99
Vištienos kepsnys	SMP 10-5/201	120	33.09	7.03	5.56	202.26	1.51	1.83
Grietinėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	120	17.04	10.40	6.61	187.46	1.38	1.67
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	200	13.16	22.6	40.51	440.41	2.46	2.98
Mieliniai blynai	6-8/165	150	13.63	20.36	60.46	470.67	1.20	1.45
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.31	0.38
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.31	0.38
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.3	5.81	4.8	77.13	0.31	0.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40	0.48
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.31	0.38
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Dalia Paunksnė Direktorė
Dalia Paunksnė

II savaitė

KETVIRTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliai, g	Energija, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29.5	16.05	28.92	378.57	2.20	2.66
Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	250	10.39	12.52	39.79	309.6	1.20	1.45
Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avių sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	110	23.22	12.83	5.70	256.25	1.39	1.68
Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	200	18.4	15.51	27.03	321.51	2.40	2.9
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.31	0.38
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.20	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0.84	4.51	2.45	53.85	0.44	0.53
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40	0.48
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.31	0.38
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.90	0.10	12.00	47.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Dalia Paunksnis Direktorė
Dalia Paunksnis

II savaitė

PENKTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliai, g	Energija, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Daržovių (žali žirneliai, bulves, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3.02	4.92	15.97	120.34	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje lydekos ir laišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	100	20.27	10.27	5.27	202.91	0.48	0.58
Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3.55	4.07	22.00	144.57	0.53	0.64
Varškės (9%) apkepas su kokosų drožlėmis (tausojantis)	7-8/189T	200	25.01	27.91	30.04	471.42	2.20	2.66
Bulvių plokštainis su grietine (30%)200/30	4-8/170 5	230	9.56	15.75	41.05	353.18	2.37	2.87
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1.73	1.77	12.36	72.32	0.26	0.31
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.31	0.38
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3.81	7.98	14.47	120.43	0.31	0.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40	0.48
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.31	0.38
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

5

Dalia Paunksnė Direktorė
Dalia Paunksnė

III savaitė
PIRMADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	balti mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	Energija, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T3	110	20.7	6.93	13.94	201.01	1.39	1.68
Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 3	110	7.33	6.14	18.48	159.43	0.53	0.64
Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)(70/60)	10-5/102T 3	130	19.62	6.48	11.49	182.71	1.50	1.81
Pasukų blynėliai su bananais	6-8/162	200	16.73	26.35	78.3	528.13	1.60	1.94
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojantis)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63	1.54	1.86
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.31	0.38
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.31	0.38
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24	0.31	0.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos / morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40	0.48
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.31	0.38
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

1

Dalia Paunksnė Direktorė
Dalia Paunksnė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis									
Dietūs 11.45val.									
Patiekalo maistinė vertė									
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	balti mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM	
SRIUBOS									
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais(augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24	0.21	0.25	
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17	
KARSTI PATIEKALAI									
Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23.04	13.33	6.12	236.70	1.39	1.68	
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	180	5.52	9.42	15.62	173.5	0.87	1.05	
Švediški kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	100	18.10	13.03	9.11	226.43	1.26	1.52	
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos mėsa	5-8/163	200	18.81	18.85	41.50	478.00	2.20	2.66	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)(152/55/13)	6-5/101T	220	12.18	13.48	48.62	364.69	1.32	1.6	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.31	0.38	
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.31	0.38	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.00	0.38	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos / morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.00	0.48	
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.00	0.38	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.10	0.12	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05	
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13	
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

2

Dalia Paunksnė Direktorė
Dalia Paunksnė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis									
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	balti mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM	
SRIUBOS									
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT	150/20	1.29	1.52	7.88	50.35	0.21	0.25	
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17	
KARŠTI PATIEKALAI									
Orkaitėje keptas višties kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T2	120	29.44	3.60	11.07	195.28	1.51	1.83	
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	180	4.26	7.43	16.88	151.53	0.87	1.05	
Višties mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T2	160	18.72	4.65	9.9	156.38	1.84	2.23	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(112/88)	6-6/1045	200	11.15	15.49	38.1	332.81	2.46	2.98	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-3/51T	150	19.88	9.39	34.82	306.72	0.75	0.91	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.31	0.38	
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.31	0.38	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.31	0.38	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1.27	6.24	11.03	103.85	0.31	0.38	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos / morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40	0.48	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.10	0.12	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05	
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13	
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.10	0.12	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.
Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

3

Direktorė
Dalia Paunksnė

Iš savaitės
KETVIRTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis									
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	balti mai, g	riebalai, g	anglirandeniai, g	Energinė vertė	Kaina be PVM	Kaina su PVM	
SRIUBOS									
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.70	0.21	0.25	
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17	
KARŠTI PATIEKALAI									
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (135/25)	7-8/170T	160	21.55	22.01	24.08	382.20	1.76	2.13	
Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8.99	4.31	22.78	159.04	0.69	0.84	
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 8	110	17.19	9.61	6.38	180.87	1.26	1.53	
Orkaitėje keptas kiaulienos kukulis su kepintomis daržovėmis (tausojantis)	11-8/161T	110	18.64	25.25	6.43	327.48	1.39	1.68	
Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis)	11-8/169T	120	19.62	13.02	9.44	225.02	1.28	1.55	
Ryžių plovos su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/170T	200	25.89	21.6	30.05	418.23	2.20	2.66	
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 5	140	24.83	14.56	6.60	256.72	1.50	1.81	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.20	0.24	
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.31	0.38	
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.31	0.38	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1.73	5.58	10.43	99.04	0.31	0.38	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.31	0.38	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.2	0.48	28.08	110.4	0.12	0.15	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.31	0.38	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.10	0.12	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05	
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13	
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0	

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko


Direktorė
Dalia Paunksnė

III savaitė

PENKTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	balti mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energijos vertė, kJ	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150/20	1.46	2.32	11.25	71.57	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.14	0.17
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekų maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	100	22.25	5.46	6.88	168.05	0.99	1.2
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9.40	10.97	24.41	283.24	1.35	1.63
Orkaitėje kepta žuvies (lydekų) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 2	250	26.30	5.59	22.21	244.51	1.75	2.12
Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	150	7.47	8.14	18.00	177.41	0.72	0.87
Vanilinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/185T	200	24.78	25.39	28.96	443.51	2.20	2.66
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2.23	5.22	20.78	139.03	0.00	0.31
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.00	0.38
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.00	0.38
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.31	0.38
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.30	5.62	4.80	77.13	0.31	0.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos / morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.40	0.48
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.31	0.38
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.04	0.05
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.36	0.43
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.11	0.13
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

5

Direktorė
Dalia Paunksnė