

UAB "VALČIŪNAI"

**Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija**

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

20 **DIENŲ VALGIARAŠTIS**

11m. ir vyresniems

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**Tvirtinu:**  
**Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija**  
**Direktorius**



Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 15.00 val.

## Pirmadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------------	--	------	------	------	-------	--------

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	200ml	4,68	4,89	11,02	130,56
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>5,72</b>	<b>5,11</b>	<b>16,99</b>	<b>160,69</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	100g	24,36	8,96	9,36	190,63
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Daržovių miškas (agurkai, morkos)		75g	2,62	10,85	5,81	124,52
<b>Iš viso:</b>			<b>30,43</b>	<b>23,01</b>	<b>32,40</b>	<b>427,47</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Antradienis

Vaisiai (sezoniniai)	200g	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------------	------	------	------	-------	--------

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuviene su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11S r	200ml	2,96	6,02	10,23	120,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>4,00</b>	<b>6,24</b>	<b>16,20</b>	<b>150,49</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su vištiena (tausojantis)		150/ 10	13,80	7,56	36,07	267,50
Grietinė 30%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Kefyras		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Daržovių miškas (agurkas ,kopūstai)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
<b>Iš viso:</b>			<b>21,05</b>	<b>20,41</b>	<b>50,40</b>	<b>459,80</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Trečiadienis

Vaisiai (sezoniniai)	200g	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------------	------	------	------	-------	--------

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	2Sr	200ml	4,36	4,69	15,02	132,32
Grietinė 30%	P17	10g	0,30	1,70	0,30	17,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>5,70</b>	<b>6,61</b>	<b>21,29</b>	<b>179,85</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena. (tausojantis)	1A	100g/75g	23,65	10,23	44,23	352,36
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)	36S	75g	0,54	0,12	1,45	6,39
Daržovių mišinys (pomidorai, morkos)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
<b>Iš viso:</b>			<b>24,98</b>	<b>15,45</b>	<b>50,98</b>	<b>413,05</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Ketvirtadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	7Sr	200ml	1,96	5,36	9,63	96,69
Grietinė 30%	P17	10g	0,30	1,70	0,30	17,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>3,30</b>	<b>7,28</b>	<b>15,90</b>	<b>144,22</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos -daržovių maltinukai (tausojantis)	62A	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100g	1,74	0,42	7,75	36,10
<b>Iš viso:</b>			<b>23,52</b>	<b>17,32</b>	<b>43,66</b>	<b>416,76</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Penktadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	200ml	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>3,55</b>	<b>5,48</b>	<b>22,02</b>	<b>144,58</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	85A	150g	20,20	17,60	29,76	410,01
Uogienė	19P	20g	0,06		14,18	54,20
Pienas 2,5%		200ml	6,80	5,00	9,80	112,00
Pomidorai, morkos		50g	0,50	0,10	2,05	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>27,56</b>	<b>22,70</b>	<b>55,79</b>	<b>584,71</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Pirmadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	26Sr	200ml	4,08	9,49	16,45	146,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>5,12</b>	<b>9,71</b>	<b>22,42</b>	<b>176,45</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Netikras balandėlis (kiauliena)(tausojantis)	14A	150g	16,23	25,36	4,20	362,36
Virtos bulbės	1Gar	75g	1,67	2,88	11,475	76,50
Pomidorai, morkos		50/20g	0,50	0,10	2,05	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>18,40</b>	<b>28,34</b>	<b>6,25</b>	<b>447,36</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Antradienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	2Sr	200ml	5,63	4,96	16,35	140,23
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>6,67</b>	<b>5,18</b>	<b>22,32</b>	<b>170,36</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis		100g	15,36	26,36	5,20	362,34
Virti nešlifuoti ryžiai	5Gar	75g	2,36	2,69	15,36	95,36
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	100g	1,23	0,96	3,23	75,36
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,95</b>	<b>30,01</b>	<b>23,79</b>	<b>533,06</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus



## Trečiadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	200ml	5,10	4,56	15,36	120,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>6,14</b>	<b>4,78</b>	<b>21,33</b>	<b>150,49</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A	100g	29,69	19,56	0,96	299,69
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, paprikų salotos		100g	3,49	14,47	7,74	166,02
<b>Iš viso:</b>			<b>36,07</b>	<b>36,65</b>	<b>19,87</b>	<b>548,88</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Ketvirtadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvienė su jūros lydeka (tausojantis)	11Sr	200ml	3,69	6,57	10,12	120,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>4,73</b>	<b>6,79</b>	<b>16,09</b>	<b>150,49</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100g	15,63	9,23	18,63	190,20
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Daržovių miškas (agurkai, morkos)		75g	2,62	10,85	5,81	124,52
<b>Iš viso:</b>			<b>21,70</b>	<b>23,28</b>	<b>41,67</b>	<b>427,04</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Penktadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	200ml	1,96	3,98	5,87	96,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>3,00</b>	<b>4,20</b>	<b>11,84</b>	<b>126,49</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	100g	23,36	8,65	8,36	189,36
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	75g	1,45	2,46	15,13	96,32
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0,67	7,23	7,32	90,59
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>32,28</b>	<b>23,34</b>	<b>40,61</b>	<b>488,27</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Pirmadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	27Sr	200ml	4,23	6,36	12,32	103,96
Grietinė 30%	P17	10g	0,30	1,70	0,30	17,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>5,57</b>	<b>8,28</b>	<b>18,59</b>	<b>151,49</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	100g	24,36	6,89	8,85	190,63
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Daržovių miškas (agurkai, morkos)		75g	2,62	10,85	5,81	124,52
<b>Iš viso:</b>			<b>30,43</b>	<b>20,94</b>	<b>31,89</b>	<b>427,47</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Antradienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	200ml	4,37	4,67	10,66	124,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>5,41</b>	<b>4,90</b>	<b>16,63</b>	<b>155,03</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su vištiena (tausojantis)		150/10	13,80	7,56	36,07	267,50
Grietinė 30%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
Kefyras		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Daržovių miškas (agurkas, kopūstai)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
<b>Iš viso:</b>			<b>21,05</b>	<b>20,41</b>	<b>50,40</b>	<b>459,80</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Trečiadienis

Vaisia (sezoniniai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
---------------------	--	------	------	------	-------	--------

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuviene su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11Sr	200ml	2,45	5,69	9,87	102,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>3,49</b>	<b>5,91</b>	<b>15,84</b>	<b>132,43</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena. (tausojantis)	1A	100g/75g	23,65	10,23	44,23	352,36
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	75g	0,54	0,12	1,45	6,39
Daržovių miškas (pomidorai, morkos)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
<b>Iš viso:</b>			<b>24,98</b>	<b>15,45</b>	<b>50,98</b>	<b>413,05</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Ketvirtadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	17Sr	200ml	3,64	6,79	12,36	100,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>4,68</b>	<b>7,01</b>	<b>18,33</b>	<b>130,49</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos -daržovių maltinukai (tausojantis)	62A	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė	7G ar	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100g	1,74	0,42	7,75	36,10
<b>Iš viso:</b>			<b>23,52</b>	<b>17,32</b>	<b>43,66</b>	<b>416,76</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Penktadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	200ml	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>3,55</b>	<b>5,48</b>	<b>22,02</b>	<b>144,58</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Varškės apkepas	85A	150g	20,20	17,60	29,76	410,01
Uogienė	19P	20g	0,06		14,18	54,20
Pienas 2,5%		200ml	6,80	5,00	9,80	112,00
Pomidorai, morkos		50g	0,50	0,10	2,05	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>27,56</b>	<b>22,70</b>	<b>55,79</b>	<b>584,71</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus



## Pirmadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų sriuba (augalinis,tausojanti)	16Sr	200ml	2,69	4,36	12,36	96,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>3,73</b>	<b>4,58</b>	<b>18,33</b>	<b>127,08</b>

## Pietūs

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Netikras balandėlis (kiauliena)(tausojantis)	14A	150g	16,23	25,36	4,20	362,36
Virtos bulbės	1Gar	75g	1,67	2,88	11,,475	76,50
Pomidorai,morkos		50/20g	0,50	0,10	2,05	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>18,40</b>	<b>28,34</b>	<b>6,25</b>	<b>447,36</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Antradienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	6Sr	200ml	6,80	5,67	9,78	105,60
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>7,84</b>	<b>5,89</b>	<b>15,75</b>	<b>135,73</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis		100g	15,36	26,36	5,20	362,34
Virti nešlifuoti ryžiai	5Gar	75g	2,36	2,69	15,36	95,36
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	100g	1,23	0,96	3,23	75,36
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,95</b>	<b>30,01</b>	<b>23,79</b>	<b>533,06</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------------	--	------	------	------	-------	--------

**Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavand	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	7Sr	200ml	2,36	5,67	9,64	99,57
Grietinė 30%	P17	10g	0,30	1,70	0,30	17,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>3,70</b>	<b>7,59</b>	<b>15,91</b>	<b>147,10</b>

**Pietūs**

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A	100g	29,69	19,56	0,96	299,69
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, paprikų salotos		100g	3,49	14,47	7,74	166,02
<b>Iš viso:</b>			<b>36,07</b>	<b>36,65</b>	<b>19,87</b>	<b>548,88</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Ketvirtadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	200ml	4,56	3,75	5,23	89,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>5,60</b>	<b>3,97</b>	<b>11,20</b>	<b>119,49</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100g	15,63	9,23	18,63	190,20
Biri grikių kruopų košė	7G ar	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Daržovių miškas (agurkai, morkos)		75g	2,62	10,85	5,81	124,52
<b>Iš viso:</b>			<b>21,70</b>	<b>23,28</b>	<b>41,67</b>	<b>427,04</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

## Penktadienis

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

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	200ml	2,45	3,68	5,96	78,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>3,49</b>	<b>3,90</b>	<b>11,93</b>	<b>108,49</b>

## Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštiesenos kepsnys (tausojantis)	34A	100g	23,36	8,65	8,36	189,36
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	75g	1,45	2,46	15,13	96,32
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0,67	7,23	7,32	90,59
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>32,28</b>	<b>23,34</b>	<b>40,61</b>	<b>488,27</b>

\* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus