



UAB Maisto galerija

**Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ „Tikra mityba“ ir individualius
UAB Maisto galerija**

Vilniaus Sietuvos progimnazija

2022-2024 metų.

SAVITARNOS STALO

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:45 iki 15:00 val.

1 Savaitė Pirmadienis

Pietūs -12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Viso grūdo duona		30	1,10	0,20	8,70	41,00
Troškinta natūrali vištiena su daržovėmis (tausojantis)	P008	60/40	21,39	10,36	6,17	203,00
Plovas su kiauliena	K001	10/40/50	14,85	8,06	14,96	192,00
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Virtos-apkeptos bulvės						
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,10	2,60	7,60	51,00
Daržovių lazdelės(morkos, cukinija, paprika)		15/15/15	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas citrusiniais vaisiais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3,00

1 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,40	2,30	11,00	70,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Natūralus kalakutienos terinas su sėlenomis (tausojantis)	P016	91/9	24,43	7,28	6,81	190,00
Troškinta kiauliena su daržovėmis	K004	50/50	16,37	10,87	6,07	188,00
Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Bulvių košė	Gr021	66/54	5,50	1,80	20,30	119,00
Virtinukai su varške	A80	100	11,40	5,23	27,28	200,31
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Daržovių lazdelės	D006	30	0,30	0,06	0,96	9,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	1,00	4,00

1 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kepta šlaunelių mėsa	P025	100	24,08	14,63	0,32	229,00
Žuvies filė maltinukai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž010	100	16,09	13,85	6,58	215,29
Virti ryžiai spalvoti (tausojantis)	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141,00
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi š. spaudimo	S014	30	0,71	0,39	8,49	27,60
Daržovių lazdelės (morkos, paprika, salierų stiebai)		15/15/15	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64

1 Savaitė Kvirtadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150	4,46	5,66	15,09	129,00
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	60/40	21,39	10,36	6,17	203,00
Kiaulienos maltinis su kukurūzų dribsnių luobele (tausojantis)	K010	100	22,12	23,67	7,46	333,23
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,00
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,52	2,90	4,67	44,00
Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija arba paprika)	D006	25/25	0,50	0,15	4,65	28,50
Sklindžiai su obuoliais	M003	100	6,45	10,83	32,50	253,00
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00

1 Savaitė Penktadienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas	K85	100	16,38	12,49	19,76	256,96
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas	,00	15	0,57	0,53	0,60	9,41
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės su sezamais	P018	100	30,46	10,84	3,62	234,00
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,00
Konvekciniėje krosnyje be riebalų keptos bulvės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Daržovių rinkinukas (agurkai pagal sezoną, špinatų lapai, morkos)	D006	20/10/ 20	0,500	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas uogomis		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00

2 Savaitė Pirmadienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Pilno grūdo makaronai	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Troškintos kiaulienos padažas (tausojantis)	K008	100	13,31	13,23	9,90	212,00
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (mėsa) (tausojantis)	P025	100	24,08	14,63	0,32	229,00
Troškintos daržovės (brokoliai, šparaginės pupelės)	D002	100	7,97	7,75	20,79	185,00
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, agurkai)	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	20,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas citrina	G009	150	0,00	0,00	0,00	2,00

2 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba	Sr21	150	1,10	5,02	8,98	93,35
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	50/50	16,37	10,87	6,07	188,00
Orkaitėje keptas vištienos garinukas (tausojantis)	P011	100	23,90	3,60	9,31	165,00
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru	M010	70/30	10,06	8,64	21,10	202,00
Konvekciniėje krosnyje be riebalų keptos bulvės	GR022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	50	0,70	2,00	3,10	33,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63

2 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies maltinis su krapais (tausojantis)	Ž011	100	14,88	9,86	1,99	156,23
Kiaulienos nugarinės juostelės	K011	100	29,51	14,17	0,63	246,69
Bulvių plokštainis	A48	100	3,49	6,05	24,32	163,52
Bulgur kruopos		10,00	1,23	0,13	7,59	34,20
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Žalumynų padažas	P0016	20	0,21	14,63	1,00	133,33
Kepintos sezoninės daržovės (augalinis)	D016	50	0,78	2,11	4,33	39,41
Vanduo su apelsiniais	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00

2 Savaitė**Ketvirtadienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	Sr21	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	100	20,81	8,89	4,90	183,00
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	100	18,92	7,00	18,06	211,00
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003	85/15	13,62	8,37	20,35	211,00
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Virti ryžiai spalvoti (tausojantis)	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Daržovių rinkinukas(morkos, agurkai, paprikos) (pagal sezoną)	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	20,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas uogomis		150	0,60	0,20	3,80	19,00

2 Savaitė**Pentadienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)	Sr044	150	2,66	2,31	17,39	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Spelta miltų -varškės blynėliai	V002	100	10,91	6,47	18,49	176,00
Makaronai su vištiena ir daržovėmis	P027	100,00	7,54	7,02	18,35	158,38
Daržovių rinkinukas (salotų lapai, morkos, agurkai)	D006	10/20/20	1,07	0,13	11,07	62,00
Keptos bulvių skiltelės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Natūralus jogurtas		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00

3 savaitė Pirmadienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,34	1,52	8,48	52,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos kepsneliai su sezamais	K006	100	22,21	12,59	7,70	233
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	60/40	21,39	10,36	6,17	203,00
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Fermentinio sūrio padažas	P 48	20				
Morkų salotos su salierais arba saulėgražomis	S006	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Daržovių lazdelės(pagal sezoną agurkas, paprika)	D006	20/10/ 20	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiai	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00

3 Savaitė Antradienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba(tausojantis)	Sr027	150	2,16	0,26	7,88	42,90
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptos vištienos terinas su linų sėmenimis(tausojantis)	P017	100	22,68	2,88	5,75	140,00
Kiaulienos nugarinės juostelės(tausojantis)	K011	100	29,51	14,17	0,63	246,69
Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis) su daržovėmis	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais	M012	70/30	5,54	6,36	31,58	206,00
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Virtos-apkeptos bulvės	Gr022	100	2,91	1013	26,55	205,85
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	45	0,60	1,80	2,80	30,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas mėta	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00

3 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	4,45	5,65	15,09	129,00
Orkaitėje kepti žuvies filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	50	8,09	6,93	3,29	109,65
Kiaulienos kepsneliai su sezamais (tausojantis)	K009	50	11,06	11,84	3,73	166,62
Virti ryžiai spalvoti	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Daržovių salotos su krapais	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	M013.1	75/25	6,85	3,00	17,11	123
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Stalo vanduo paskanintas daržovėmis		150	0,05	0	0,6	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

3 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	Sr024	150	4,45	5,65	15,09	129,00
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P018	50	15,23	5,42	1,81	117,00
Žemaičių blynai su kiauliena(tausojantis)	D011	60/20	7,02	6,95	14,00	146,50
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Apkeptos bulvės	Gr022	100	2,91	1013	26,55	205,85
Fermentinis sūris		20	8,30	6,40	0,02	90,80
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Daržovių lazdelės pagal sezoną(agurkai, salotų lapai, morkos)	S005	20/10/20	1,07	0,13	11,07	62,00
Stalo vanduo paskanintas daržovėmis		150	0,05	0	0,6	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

3 Savaitė Penktadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr034	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50	11,34	1,44	2,88	70,00
Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Keptos bulvių lazdelės	Gr022	100	2,91	1013	26,55	205,85
Varškės-morkų apkepas	V013	75/25	11,56	11,94	15,71	217,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Daržovių lazdelės (morkos, paprikos)	D006	25/25	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		70	0,76	0,30	9,00	78,40
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0	0	1,00	4,00

4 Savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kepta vištų šlaunelių mėsa su daržovėmis(tausojantis)	P	113/57	13,9	12,3	43,6	409,00
Kiaulienos dešrelės Moksleivių	A039	50	3,59	14,20	0,42	153,42
Virtos-apkeptos bulvės krosnyje	Gr.022	100	2,91	1013	26,55	205,85
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Fermentinio sūrio padažas	Pa11	20	19,14	18,10	6,85	53,35
Sezoninių daržovių rinkinukas (morkos, cukinija, agurkai)	D006	20/15/ 20	0,40	0,10	1,80	10,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

4 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr015	150	1,37	6,28	11,23	116,69
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,30	10,50	50,00
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K004	45/65	50	12,00	6,70	206,00
Kapotos vištienos kepsneliai						
Bulvių košė (tausojanti)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4,40	1,10	24,30	124,00
Skryliai	A67	100	5,43	2,69	33,28	175,98
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, paprika)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Švž. Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir aliejaus užpilu	S008	100	1,43	5,25	9,54	91,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

4 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais(tausojantis) (augalinis)	Sr0	150	1,6	2,10	7,60	56,00
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos šašlykas (tausojantis)	A21	50/30	11,92	24,67	6,60	291,91
Žuvies apkepas su daržovėmis	Ž015	50/120	16,66	9,63	5,5	175,36
Avižinių dribsnių sklindžiai su obuoliais	A78	100	7,21	12,24	38,42	293,94
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	50	1,15	3,69	6,21	50,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo praturtintas vaisiais	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

4 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr024	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,3	13,00	61,00
Kiaulienos nugarinės juostelės	K011	100	29,51	14,17	0,63	246,69
Virtos-apkeptos bulvės krosnyje	Gr.022	100	2,91	1013	26,55	205,85
Pilno grūdo makaronai (tausojanti) (augalinis)	GR010	100	6,20	1,23	33,58	190,17
Lietiniai blynėliai	A70	100	7,37	9,47	36,37	256,55
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Vaisių padažas		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Daržovių rinkinukas (morkos, cukinija, paprika)	S010	15/15/ 15	0,600	3,00	3,90	64,40
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis		150	0	0	1,00	4,00

4 Savaitė Penktadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	Sr009	150	2,11	1,63	14,41	81,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Vištienos maltinukas su sėlenomis	P017	100	22,68	2,88	5,75	140,00
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,00
Virtos-apkeptos bulvės	Gr.022	100	2,91	1013	26,55	205,85
Kepti varškėčiai (spelta miltai)	A84	100	16,73	13,89	20,1	272,36
Trintos braškės		25	0,23	0,20	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Daržovių rinkinys(morkos, salotų lapai su alyvuogių aliejumi, salieras, paprika)	D006	15/10/ 15	0,10	0,20	3,60	20,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150	0	0	1,00	4,00

Direktorė

Nijolė Kairyte