



Maisto galerija

UAB Maisto galerija

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

**Vilniaus Sietuvos
progimnazija**

PIETŲ 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.

TVIRTINU
“SIETUVOS” PROGIMNAZIJOS
Direktorė Daina Valackienė

2026 m. 05 mėn. 1 d.

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliava	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,34	1,52	8,48	52,50
Viso grūdo duona		30	1,10	0,20	8,70	41,00
Paukštiesenos filė kepsneliai	A33	50	11,89	7,19	3,85	126,80
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	100	18,92	7,00	18,06	211,00
Obuolių sklindžiai	M003	100	10,91	6,47	18,49	176,00
Virtos bulvės su krapais (tausojantis) (augalinis)	Gr014	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Kietųjų kviečių makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Daržovių salotos su krapais	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Daržovių rinkinys (morkos, salotų lapai su alyvuogių aliejumi, salieras, paprika)	D006	15/10 /15	0,10	0,20	3,60	20,00
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
Stalo vanduo paskanintas citrusiniais vaisiais	G009	150	0,00	0,00	0,80	3,00

1 Savaitė Antradienis

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavan	
Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	Sr044	150	2,66	2,31	17,39	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Natūrali kepta šlaunelių mėsa krosnyje	P025	100	24,08	14,63	0,32	229,00
Kiaulienos šašlykas (tausojantis)	A21	50/30	11,92	24,67	6,60	291,91
Varškės blynėliai	V002	100	10,91	6,47	18,49	176,00
Be riebalų keptos bulvės	GR022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	GR002	100	4,50	0,20	49,10	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
Kopūstų, morkų porų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S006	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Daržovių rinkinukas (salotų lapai, morkos, agurkai, pomidorai)	D006	10/20 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	G009	150	0,10	0,00	1,00	4,00

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavan	
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
Plovas su paukštiena (tausojantis)	P023	66/34	14,06	5,60	19,83	186,00
Žuvies filė maltinukai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž010	100	16,09	13,85	6,58	215,29
Bulvių plokštainis	A48	100	3,49	6,05	24,32	163,52
Kietųjų kviečių makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Kopūstų salotos su agurkais ir krapais	S011	100	0,79	5,20	2,30	59,00
Daržovių rinkinukas (morkos, cukinija, paprika)	S010	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su morkomis		150	0,00	0,05	0,03	2,64

1 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavan	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	Sr21	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	50	11,10	6,295	3,85	116,50
Vištienos maltinis (tausojantis)	K003	100	18,92	7,00	18,06	211,00
Lietiniai blynai „Pancakes,,	M019	100	7,18	8,79	38,70	259,29
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
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi	S017	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, salierai, paprika,)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
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
Stalo vanduo paskanintas mėta	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00

1 Savaitė Penktadienis

4

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavan	
Daržovių sriuba su vištiena ir makaronais	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės su sezamais	P018	100	30,46	10,84	3,62	234,00
Kiaulienos nugarinė virta garuose (tausojantis)	K014	50	22,12	23,67	7,46	293,20
Varškės apkepas	K85	100	16,38	12,49	19,76	256,96
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,00
Virtos bulvės su krapais (tausojantis) (augalinis)	Gr014	100	2,27	2,92	16,68	102,00
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 salotos su krapais	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, brokoliai, paprika,)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas obuoliais		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00

2 Savaitė Pirmadienis
Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan	
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
Orkaitėje keptas paukštienos šašlykas (mėsa) (tausojantis)	A37	50/30	24,08	14,63	0,32	229,00
Naminiai kiaulienos jautienos maltinukai	K018	100	16,68	18,32	11,37	277,53
Pilno grūdo makaronai	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Konvekciniėje krosnyje be riebalų keptos bulvės	GR022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Avižiniai blynėliai	M017	100	6,38	9,76	26,25	218,73
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	S018	100	2,19	10,145	7,26	129,35
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, brokoliai, paprika,)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
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 paskatintas citrina	G009	150	0,00	0,00	0,00	2,00

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan	
Raudonųjų lęšių ir konservuotų pomidorų sriuba	Sr034	150	3,39	1,83	9,61	67,43
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos šašlykas (tausojoantis)	A21	50/30	11,92	24,67	6,60	291,91
Vištiena saldžiarūgščiame padaže (tausojoantis)	P008	60/40	21,39	10,36	6,17	203,00
Lietinių blynų skarelės	A70	100	7,37	9,47	36,37	256,55
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojoantis)	Gr021	66/54	4,61	1,47	16,94	99,00
Virtos grikių kruopos (tausojoantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
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
Morkų salotos su sezamo sėklomis su šalto spaudimo aliejumi (augalinis)	S004	50	1,04	5,21	9,34	44,00
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, brokoliai, paprika,)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintais apelsinais		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63

2 Savaitė Trečiadienis

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojoantis) (augalinis)	Sr009	150	2,11	1,63	14,41	81,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies kepsneliai	Ž011	100	14,88	9,86	1,99	156,23
Vištienos šnicelis (tausojoantis)	A36	50	10,55	14,07	3,58	181,78
Bulvių plokštainis	A48	100	3,49	6,05	24,32	163,52
Perlinis kuskusas (tausojoantis)						
Virti ryžiai	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Kopūstų, morkų porų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S006	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, brokoliai, paprika,)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su vaisiais	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2,00

2 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan	
Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150	4,46	5,66	15,09	129,00
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	100	20,81	8,89	4,90	183,00
Kiaulienos kepsneliai su sezamais (tausojantis)	K009	100	18,92	7,00	18,06	211,00
Lietiniai blynai su varške	M010.1	70/30	8,97	7,87	19,80	186,00
Keptos bulvių lazdelės	Gr022	100	2,00	5,40	16,40	121,50
Kietųjų kviečių makaronai (tausojantis) (augalinis)	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
Marinuoti burokėliai su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	50	1,15	3,69	3,21	50,50
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, brokoliai, paprika,)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas vaisiais		150	0,60	0,20	3,80	19,00

2 Savaitė Penktadienis

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan	
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
Tortilija įdaryta vištienos daržovių ir sūrio įdaru	M020	100	14,32	15,73	17,15	271,27
Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis)	J004	50	10,35	5,455	4,71	109,00
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Virtos bulvės su krapais (tausojantis) (augalinis)	Gr014	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Jogurto krapų padažas	11PA	100	8,56	3,69	4,21	61,18
Morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	S021	100	0,70	6,20	11,80	104,50
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, brokoliai, paprika,)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
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

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan	
Perlinių kruopų ir pupelių sriuba	S035	150	2,70	2,20	14,20	113,80
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	A10	50	10,58	9,76	4,23	152,90
Natūrali kepta šlaunelių mėsa krosnyje	P025	100	24,08	14,63	0,32	229,00
Virti ryžiai	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Kietųjų kviečių makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
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
Švž. Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir aliejaus užpilu	S008	100	1,43	5,25	9,54	91,00
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, brokoliai, paprika,)	D006	20/10/20	0,50	0,15	4,65	28,50
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 -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan	
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
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P025	100	24,08	14,63	0,32	229,00
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	100	18,92	7,00	18,06	211,00
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis) su daržovėmis	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Virtos-apkeptos bulvės	Gr023	100	2,50	3,30	19,60	116,00
Mieliniai blynėliai su razinomis	M026	100	7,34	5,43	40,28	235,95
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
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	45	0,60	1,80	2,80	30,00
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, brokoliai, paprika,)	D006	20/10/20	0,50	0,15	4,65	28,50
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

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr015	150	1,37	6,28	11,23	116,69
Orkaitėje kepti žuvies filė maltinukai (tausojantis) krapų padaže	Ž010	50	8,09	6,93	3,29	109,65
Paukštiesenos filė kepsneliai	A33	50	11,89	7,19	3,85	126,80
Virti ryžiai spalvoti	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Bulvių košė	Gr021	66/54	5,50	1,80	20,30	119,00
Virtinukai su varške (tausojantis)	M013	75/25	6,36	2,69	17,09	118,00
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 salotos su krapais	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, balti ridikai)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas morkomis		150	0,05	0,00	0,60	4,00

3 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan	
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	150	3,10	3,77	11,21	91,00
Vištienos maltinis (tausojantis)	K003	100	18,92	7,00	18,06	211,00
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	50	11,10	6,295	3,85	116,50
Bulvių plokštainis	D010	100	9,98	2,53	16,85	130,00
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,90	0,70	29,80	141,00
Virtos bulvės su krapais (tausojantis) (augalinis)	Gr014	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Grietinė 30%		15	0,32	4,43	0,44	41,14
Kopūstų salotos su agurkais ir krapais	S011	100	0,79	5,20	2,30	59,00
Daržovių lazdelės pagal sezoną (agurkai, salotų lapai, morkos)	S005	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 citrina		150	0,05	0,00	0,60	4,00

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos kiaulienos kepsneliai	K019	100	17,44	24,08	4,04	305,20
Vištienos filė juostelės su traškia kukurūzų dribsnių plutele	P026	100	15,68	15,63	3,85	194,00
Kietųjų kviečių makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Varškės sklandžiai	M018	100	14,8	12,90	18,80	259,00
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
Morkų salotos su sezamo sėklomis su šalto spaudimo aliejumi (augalinis)	S004	50	1,04	5,21	9,34	44,00
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, brokoliai, paprika,)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		70	0,76	0,30	9,00	78,40
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,00	0,00	1,00	4,00

4 Savaitė Pirmadienis

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan	
Burokėlių sriuba su kopūstais (tausojantis) (augalinis)	Sr0	150	1,60	2,10	7,60	56,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Garinti vištienos kukuliai su morkomis (Tausojantis)	P033	50	9,14	2,22	1,045	61,61
Kiaulienos šašlykas (tausojantis)	A21	50/30	11,92	24,67	6,60	291,91
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,00
Virtos-apkeptos bulvės	Gr023	100	2,50	3,30	19,60	116,00
Lietinių blynų skarelės	A70	100	7,37	9,47	36,37	256,55
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
Vitamininės salotos (salotų lapai, morkos, salierai, paprika, agurkai)	S019	100	0,90	8,18	4,067	91,66
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
Avinžirnių sriuba su špinatais (tausojantis) (augalinis)	SR036	150	2,04	2,702	8,00	64,14
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 kepsniukai	P019	100	20,81	8,89	4,90	183,00
Bulvių košė (tausojanti)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Virti ryžiai spalvoti	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Avižiniai blynėliai	M017	100	6,38	9,76	26,25	218,73
Švž. Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir aliejaus užpilu	S008	100	1,43	5,25	9,54	91,00
Sezoninės daržovių rinkinys (morkos, agurkai, pomidorai, paprika)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
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 paskatintas vaisiais	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

4 Savaitė Trečiadienis

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
Trinta daržovių sriuba	Sr38	150	0,99	2,10	7,10	5,90
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas paukštienos šašlykas (tausojantis)	A37	50/30	24,08	14,63	0,32	229,00
Maltos žuvies maltinukai (augalinis, tausojantis)	Ž0140	100	16,09	13,85	6,58	215,29
Lietiniai blynai „Pancakes“	M019	100	7,18	8,79	38,70	259,29
Virtos-apkeptos bulvės krosnyje	Gr.023	100	2,50	3,30	19,60	116,00
Kietųjų kviečių makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
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
Marinuotų kopūstų salotos su paprika	S020	100	1,15	4,131	7,916	69,57
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, brokoliai, paprika)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo praturtintas vaisiais	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan	
Pieniška sorų kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr037	150	1,90	2,96	13,64	89,10
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,3	13,00	61,00
Kiaulienos nugarinė virta garuose (tausojantis)	K014	50	22,12	23,67	7,46	293,20
Pilno grūdo makaronai su vištienos- daržovių padažu (tausojanti) (augalinis)	GR010/ p	100	6,20	1,23	33,58	190,17
Virtos apkeptos bulvės su kmynais (tausojantis) (augalinis)	Gr023	100	2,50	3,30	19,60	116,00
Purūs sklindžiai	M028	100	7,66	6,61	37,80	244,40
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
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	S024	100	1,22	9,84	3,19	99,08
Daržovių rinkinukas (morkos, cukinija, paprika)	S010	15/15 /15	0,60	3,00	3,90	64,40
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas citrinomis		150	0,00	0,00	1,00	4,00

4 Savaitė Penktadienis

Pietūs -10:35-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavan	
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
Vištiena saldžiarūgščiame padaže su daržovėmis (tausojantis)	P008	60/40	21,39	10,36	6,17	203,00
Tortilija su mėsos ir sūrio įdaru	M020	100	14,32	15,73	17,15	271,27
Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis)	Gr.002	100	4,20	1,03	23,10	119,00
Varškės apkepas	K85	100	16,38	12,49	19,76	256,96
Jogurto krapų padažas						
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
Morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	S021	100	0,70	6,20	11,80	104,50
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai pagal sezoną, morkos, paprika.)	D006	20/10 /20	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150	0,00	0,00	1,00	4,00

Direktorė



Nijolė Kairytė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	V014	100	10,76	5,97	14,81	156,00
Omletas su brokoliais	A90	80	7,73	12,04	4,39	156,77
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	62,00
Arbata kmynų nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su obuoliais	M022	100	4,25	5,92	27,82	183,40
Ryžių trapučiai		1 vnt	0,84	0,24	0,82	36,90
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas (3,5%)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Žolelių arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojanti augalinė)	Kr001	100	5,218	1,43	26,943	142,00
Kepti varškėčiai	V002	75	7,36	5,7	21,73	149,00
Trintų uogų padažas (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas (3,5%)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Arbata su pienu	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės krocketai (tausojantis)	V016	100	10,42	7,56	20,06	190,90
Spelta miltų keksiukai su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	M023	100	5,80	7,40	29,80	209,00
Natūralus jogurtas (3,5%)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Grietinė						
Kakava su pienu (su sumažintu cukraus kiekiu)	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų košė, pagardinta uogomis	Kr.19.1	150/15/3	7,53	8,32	42,48	238,86
Virti kiaušiniai	Ki002	100	12,30	11,70	0,70	157,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės (pagal sezoną)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsneliai	P019	50	10,41	8,45	2,45	91,50
Mieliniai sklindžiai	M004	100	7,09	13,51	36,39	296,00
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, brokoliai, cukinija)	D006	15/15/15	1,07	0,13	11,07	62,00
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas (3,5%)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Vaisių kompotas						

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	V014	100	10,76	5,97	14,81	156,00
Kiaulienos dešrelės Moksleivių (tausojantis)	M010.1	70/30	8,97	7,87	19,80	186,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės pagal sezoną (agurkai, salotų lapai, morkos)	S005	20/10/20	1,07	0,13	11,07	62,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Vištienos ir daržovių padažas su grietine	10Pa	0100	11,20	4,10	3,90	101,50
Jogurtinis Chia pudingas su vaisiais	6D/D A	100	3,10	3,41	19,97	124,66
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta selenomis (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Sklindžiai su obuoliais	M003	50	3,23	5,42	16,25	126,50
Trintų uogų padažas (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas (3,5%)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo spelta blynai su cukinija	M024	100	6,20	7,20	21,70	176,00
Natūralus jogurtas (3,5%)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Ryžių trapučiai		1 vnt	0,84	0,24	0,82	36,90
Žolelių arbata be cukraus	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė	Kr.013	100	3,35	3,10	15,64	103,10
Omletas su sūriu ir kumpiu	A90	80	7,73	12,04	4,39	156,77
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, paprika)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	62,00
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti virtinukai su varškės įdaru	M013	75/2	6,36	2,69	17,09	118,00
Trintų uogų padažas (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas (3,5%)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Jogurtas(3,5%) su chia sėklomis ir vaisiais	10D	100	3,54	4,21	11,83	94,30
Vaisių kompotas	G12	150	0,17	0,15	12,09	47,93

4 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė	Kr003	100	3,50	1,04	21,88	111,00
Avižiniai blynėliai	M025	100	7,63	10,71	31,44	248,60
Trintų uogų padažas (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas (3,5%)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Arbata vaisinė nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai mini sklandžiai	D018	100	4,10	9,50	27,40	210,90
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Obuolių pyragas	V015	50	5,38	2,99	7,41	78,00
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

4 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	Kr012	100	4,34	2,05	28,49	150,40
Blynėliai Pancakes	M019	100	7,18	8,79	38,70	259,29
Jogurto braškių užpilas	11D	100	0,40	0,20	20,00	86,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių blynėliai (tausojojantis)	Kr014	100	7,61	8,84	30,59	230,80
Trintų uogų padažas (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas (3,5%)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Šokoladiniai keksiukai	12D	100	8,00	11,70	39,10	295,90
Arbata vaisinė	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų pieno sriuba (tausojanti)	Sr040	100	2,70	3,10	12,90	91,10
Karštas sumuštinis su kumpiu ir macarela sūriu (tausojantis)	U026	20/3/1 0/15/3	6,03	5,20	11,68	118,00
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, paprika, agurkai)	D006	15/15/ 15	1,07	0,13	11,07	62,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietinių blynų skarelės	A70	100	7,37	9,47	36,37	256,55
Vištienos kepsneliai	P019	50	10,41	8,45	2,45	91,50
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, paprika, agurkai)	D006	15/15/ 15	1,07	0,13	11,07	62,00
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas (3,5%)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai 8:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė	Kr019.1	150/5	8,33	4,79	40,92	240,00
Kiaulienos dešrelės Moksleivių (tausojantis)	A039	50	3,59	14,20	0,42	153,42
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, cukinija)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Nesaldinta ramunėlių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške	M010.1	70/30	8,97	7,87	19,80	186,00
Trintų uogų padažas (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas (3,5%)	U032	100	2,48	2,30	8,00	63,00
Mini sviestiniai kruasanai		25	2	14,00	9,00	90,50
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Direktorė

Nijolė Kairytė

