

Druskininkų „Ryto“ gimnazija

Klonio g. 2 LT-66102, Druskininkai

(įstaigos pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresnių

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 08:00 iki 17:00 val.

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (SA)*	150.00	1.12	2.62	6.97	56
Grietinė 30 % riebumo (P)*	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona (G)*	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kiaulienos troškiny su plikytai ryžiais (tausojantis)	300.00	27.02	20.4	51.5	498
Kiaulienos nugarinės kepsnys (K, P)*	130.00	33.15	25.55	16.94	430
Varškės apkepas su persikais (tausojantis) (G, K, P)*	250.00	38.13	29.98	47.08	611
Grikių - daržovių maltinukas (tausojantis, augalinis) (G, SA)*	220.00	11.35	8.87	70.6	408
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis, tausojantis) (G)*	120.00	4.58	1.42	27.22	140
Morkų lazdelės (augalinis)	40.00	0.4	0.08	3.48	16
Agurkai marinuoti (augalinis)	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Burokėlių salotos su kepintomis saulėgrąžomis (tausojantis, augalinis)	50.00	1.95	4.51	6.01	72
Jogurtinis padažas su žalumynais (P)*	40.00	1.74	1.39	2.55	30
Trintų uogų ir jogurto užpilas (augalinis) (P)*	40.00	1.06	0.84	3.88	27
Grietinė - pomidorų padažas (P)*	40.00	0.86	11.96	1.34	116
Vaisiai (augalinis)	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	150.00	0.04	0.02	0.46	2
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	200.00	0.2	0.2	20	83
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P)*	40.00	10.68	8.32	0.14	118
Čija sėklų pudingas su vaisiais (P)*	100.00	1.44	1.09	10.22	56

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis) (SA) [*]	150.00	0.99	1.76	7.02	48
Grietinė 30 % riebumo (P) [*]	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona (G) [*]	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Vištienos krūtinėlės juostelės su sezamo sėklomis (G, K, P, SE) [*]	130.00	32.7	18.82	17.88	372
Vištienos krūtinėlė grietinėlės, pomidorų ir špinatų padaže (tausojantis) (P) [*]	180.00	41.38	7.28	1.72	238
Kepti varškėčiai su kokosų drožlėmis (G, K, P) [*]	250.00	37.5	40.9	44.15	695
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis) (SA) [*]	250.00	4.78	3.18	25.89	151
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) (P) [*]	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	40.00	1.32	0.98	2.51	24
Konservuoti žirneliai (augalinis)	40.00	1.96	0.08	6.32	34
Morkų salotos su česnakais (augalinis) (SE) [*]	50.00	0.66	4.37	4.84	61
Garstyčių - grietinėlės padažas (GA, P) [*]	40.00	0.82	10.18	1.52	101
Obuolių džemas (augalinis)	40.00	0	0	7.6	30
Natūralus jogurtas (P) [*]	40.00	1.76	1.52	1.88	28
Vanduo su apelsinu	150.00	0.04	0.01	0.55	2
Vaisiai (augalinis)	150.00	0.6	0.6	19.5	86
*Mielinė bandelė su cinamonu (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	60.00	7.02	5.34	28.56	190
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P) [*]	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, GA - Garstyčios ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (SA) [*]	150.00	1.01	2.68	8.03	60
Grietinė 30 % riebumo (P) [*]	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona (G) [*]	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Makaronų lakštų plokštainis su kalakutiena (tausojantis) (G, P, R) [*]	250.00	40.8	26.03	53.25	610
Vištienos kukulis troškintas pomidorų-grietinės padaže (tausojantis) (G, K, P) [*]	160.00	28.76	24.54	18.04	408
Varškės apkepas (tausojantis) (G, K, P) [*]	250.00	40.48	29.93	40.85	595
Pupelių, bulvių, baklažanų, brokolių troškiny (augalinis, tausojantis)	250.00	18	15.8	59.64	453
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Virtos bulguro kruopos (augalinis, tausojantis)	120.00	5.17	0.55	31.88	153
Agurkų lazdelės (augalinis)	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Pomidorai vynuoginiai (augalinis)	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	50.00	0.52	1.27	3.11	26
Trintų uogų ir jogurto užpilas (augalinis) (P) [*]	40.00	1.06	0.84	3.88	27
Vaisiai (augalinis)	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	150.00	0.04	0.02	0.46	2
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	200.00	0.2	0.2	20	83
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P) [*]	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), R - Riešutai, SA - Salierai ir jų produktai

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis, augalinis) (SA)*	150.00	1.18	2.71	9.58	67
Moliūgų sėklos (augalinis)	3.00	0.63	1.26	0.23	15
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi (G)*	15.00	1.46	1.11	9.51	54
Vištienos maltinukas su varške (tausojantis) (G, K, P)*	120.00	30.56	7.92	8.21	226
Kepta vištienos krūtinėlė su kukurūzų miltais (K, P)*	130.00	36.7	13.13	17.36	334
Varškės - bulvių kukulaičiai (tausojantis) (G, K, P)*	300.00	26.88	13.17	79.35	543
Kepti lęšių paplotėliai su daržovėmis (augalinis, tausojantis) (G)*	250.00	28.98	9.1	78.95	514
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) (P)*	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Virtos birios perlinės kruopos su morkomis ir svogūnais (tausojantis, augalinis) (G)*	120.00	4.26	4.8	32.7	191
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	40.00	0.46	0.89	3.97	26
Apkeptos cukinijos (tausojantis, augalinis)	40.00	0.48	0.64	1.36	13
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir kons. kukurūzais (augalinis)	50.00	0.73	4.16	3.33	54
Grietinė 30 % riebumo (padažui) (P)*	40.00	0.96	12	1.24	117
Garstyčių - grietinės padažas (GA, P)*	40.00	0.82	10.18	1.52	101
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu	150.00	0.04	0.01	0.55	2
*Mielinė bandelė su cinamonu (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	60.00	7.02	5.34	28.56	190
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P)*	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, GA - Garstyčios ir jų produktai

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių, miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (G, SA) [*]	150.00	2.62	2.66	13.79	90
Duona (G) [*]	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kepta lašišos filė (tausojantis) (Ž) [*]	130.00	33.8	28.21	1.25	394
Cukinijų, bulvių, morkų blynai (augalinis) (G) [*]	200.00	8.3	17.57	56.83	419
Mieliniai blynai su varške (G, K, P) [*]	220.00	24.29	32.23	90.49	749
Makaronai su vištiena ir sūriu (tausojantis) (G, P) [*]	300.00	40.07	26.38	73.6	692
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis, tausojantis) (G) [*]	120.00	4.58	1.42	27.22	140
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	40.00	1.32	0.98	2.51	24
Paprikų lazdelės (augalinis)	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Agurkų ir ridikėlių salotos su krapais (augalinis)	50.00	0.49	1.06	1.58	18
Grietinė 30 % riebumo (padažui) (P) [*]	40.00	0.96	12	1.24	117
Citrininis - grietinėlių padažas (P) [*]	40.00	0.67	10.01	1.01	97
Obuolių džemas (augalinis)	40.00	0	0	7.6	30
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su uogomis	150.00	0.05	0.02	0.49	2
*Riestainiai (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	70.00	4.82	8.89	33.41	233
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P) [*]	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietinėle (tausojantis) (P, SA) [*]	150.00	1.82	5.07	12.02	101
Duona (G) [*]	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kiaulienos ir jautienos maltinukas su sėlenomis (tausojantis) (G, K) [*]	120.00	22.6	12	16.09	263
Kiaulienos nugarinės kepsnys su sūriu (K, P) [*]	130.00	32.65	27.61	13.21	432
Virti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P) [*]	250.00	32.93	17.23	52.65	497
Pupelių, bulvių, baklažanų, brokolių troškiny (augalinis, tausojantis)	250.00	18	15.8	59.64	453
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis, tausojantis) (G) [*]	120.00	4.58	1.42	27.22	140
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Agurkai marinuoti (augalinis)	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Paprikų lazdelės (augalinis)	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	50.00	0.52	1.27	3.11	26
Grietinėlės - pomidorų padažas (P) [*]	40.00	0.86	11.96	1.34	116
Trinti persikai (augalinis)	40.00	0.2	0.04	5.6	24
Natūralus jogurtas (P) [*]	40.00	1.76	1.52	1.88	28
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu ir mėtų lapeliais	150.00	0.05	0.01	0.57	3
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	200.00	0.2	0.2	20	83
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P) [*]	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių ir perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (G, SA) [*]	150.00	4.75	2.87	19.33	122
Duona (G) [*]	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Bulvių plokštainis (G, K, P) [*]	250.00	7.8	6.08	49.79	285
Kalakutienos maltinukas su cukinijomis (tausojantis) (G, K) [*]	120.00	21.64	7.74	11.43	202
Konvekcinėje krosnyje kepta vištienos krūtinėlė (tausojantis)	120.00	33.64	3.31	0.6	167
Lietiniai blynai su pievagrybiais ir daržovėmis (augalinis) (G) [*]	240.00	10.47	10.45	55.74	359
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Virtos bulguro kruopos (augalinis, tausojantis)	120.00	5.17	0.55	31.88	153
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	40.00	1.32	0.98	2.51	24
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	40.00	1.16	0.24	8.8	42
Lapinės salotos su agurkais ir ridikėliais (augalinis)	50.00	0.6	1.95	1.63	26
Grietinė 30 % riebumo (padažui) (P) [*]	40.00	0.96	12	1.24	117
Pienas 2,5 % riebumo (P) [*]	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Grietinė - pomidorų padažas (P) [*]	40.00	0.86	11.96	1.34	116
Vanduo su uogomis	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
*Mielinė bandelė su cinamonu (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	60.00	7.02	5.34	28.56	190
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P) [*]	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis) (SA)*	150.00	1.98	2.41	9.38	67
Grietinė 30 % riebumo (P)*	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona (G)*	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Troškintas kalakutienos maltinukas su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis) (K, P)*	130.00	25.29	22.8	8.4	340
Salierų, bulvių blynai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis) (SA)*	250.00	9.55	13.82	55.98	387
Vištienos troškiny (tausojantis) (G, P, SA)*	250.00	34.88	20.6	18.92	401
Mieliniai blynėliai (G, K, P)*	220.00	18.24	28.31	96.84	715
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) (P)*	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Paprikų lazdelės (augalinis)	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Agurkai marinuoti (augalinis)	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Pomidorų salotos su jogurtu ir krapais (P)*	50.00	0.73	0.29	2.31	15
Obuolių džemas (augalinis)	40.00	0	0	7.6	30
Natūralus jogurtas (P)*	40.00	1.76	1.52	1.88	28
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina ir mėtų lapeliais	150.00	0.03	0.01	0.31	1
*Riestainiai (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	70.00	4.82	8.89	33.41	233
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	200.00	0.2	0.2	20	83

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis) (G, SA)*	150.00	1.28	2.67	10.04	69
Grietinė 30 % riebumo (P)*	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona (G)*	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Vištienos krūtinėlės blynėliai (K, P)*	180.00	34.7	15.48	9.74	317
Kepta vištienos krūtinėlė su kukurūzų miltai (K, P)*	130.00	36.7	13.13	17.36	334
Cukinijų, bulvių, morkų blynai (augalinis) (G)*	250.00	10.37	21.96	71.04	523
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais ir sūriu (tausojantis) (G, K, P)*	250.00	30.18	21.6	41.56	481
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Žiedinių kopūstų-bulvių košė (tausojantis) (P)*	120.00	3.04	5.5	13.22	115
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	40.00	1.16	0.24	8.8	42
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	40.00	1.32	0.98	2.51	24
Agurkų ir pomidorų salotos su krapais (augalinis)	50.00	0.56	1.46	2.05	24
Kario - grietinėlių padažas (P)*	40.00	0.66	10	0.89	96
Jogurtinis padažas su žalumynais (P)*	40.00	1.74	1.39	2.55	30
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu ir mėtų lapeliais	150.00	0.05	0.01	0.57	3
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	200.00	0.2	0.2	20	83
*Riestainiai (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	70.00	4.82	8.89	33.41	233

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta batatų sriuba su grietinėle (tausojantis) (P, SA) [*]	150.00	1.54	5.25	15.34	115
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi (G) [*]	15.00	1.46	1.11	9.51	54
Kepta lydekų filė su sezamo sėklomis (G, K, P, SE, Ž) [*]	130.00	25.21	20.35	17.52	354
Kepti varškėčiai su kokosų drožlėmis (G, K, P) [*]	250.00	37.5	40.9	44.15	695
Lietiniai blynai su vištiena ir sūriu (G, K, P) [*]	240.00	40.66	23.42	53.4	587
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) (P) [*]	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Pomidorai vynuoginiai (augalinis)	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Paprikų lazdelės (augalinis)	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Agurkų salotos su krapais ir jogurtu (P) [*]	50.00	0.74	0.33	1.71	13
Grietinė - pomidorų padažas (P) [*]	40.00	0.86	11.96	1.34	116
Trintų uogų ir jogurto užpilas (augalinis) (P) [*]	40.00	1.06	0.84	3.88	27
Grietinė 30 % riebumo (padažui) (P) [*]	40.00	0.96	12	1.24	117
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su uogomis	150.00	0.05	0.02	0.49	2
*Rištainiai (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	70.00	4.82	8.89	33.41	233
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P) [*]	40.00	10.68	8.32	0.14	118
Lietiniai blynai su lęšiais ir daržovėmis (augalinis) (G) [*]	240.00	26.79	10.12	93.93	574

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (G, SA)*	150.00	1.43	2.68	11.59	76
Duona (G)*	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kalakutienos troškiny su plikytais ryžiais (tausojantis)	250.00	30.13	15.73	30.17	383
Vištienos krūtinėlės kepsnys su sūriu (K, P)*	130.00	35.38	18.06	13.53	358
Įdaryti baklažanai lęšiais ir paprika (augalinis, tausojantis)	250.00	7.05	5.24	28.68	190
Varškės apkepas su persikais (tausojantis) (G, K, P)*	250.00	38.13	29.98	47.08	611
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Agurkai marinuoti (augalinis)	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Morkų lazdelės (augalinis)	40.00	0.4	0.08	3.48	16
Burokėlių salotos su kepintomis saulėgrąžomis (tausojantis, augalinis)	50.00	1.95	4.51	6.01	72
Trintų uogų ir jogurto užpilas (augalinis) (P)*	40.00	1.06	0.84	3.88	27
Grietinė - pomidorų padažas (P)*	40.00	0.86	11.96	1.34	116
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su mėta	150.00	0.01	0	0.03	0
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P)*	40.00	10.68	8.32	0.14	118
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	200.00	0.2	0.2	20	83

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lešių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (SA)*	150.00	3.24	2.45	12.21	84
Duona (G)*	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Vištienos maltinukas (tausojantis) (G, K)*	130.00	36.19	5.28	7.57	223
Cukinių, bulvių, morkų blynai (augalinis) (G)*	250.00	10.37	21.96	71.04	523
Varškės - bulvių kukulaičiai (tausojantis) (G, K, P)*	300.00	26.88	13.17	79.35	543
Vištienos krūtinėlės juostelės su sezamo sėklomis (G, K, P, SE)*	130.00	32.7	18.82	17.88	372
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis, tausojantis) (G)*	120.00	4.58	1.42	27.22	140
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	40.00	1.32	0.98	2.51	24
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	40.00	1.16	0.24	8.8	42
Morkų salotos su česnaku (augalinis) (SE)*	50.00	0.66	4.37	4.84	61
Garstyčių - grietinėlių padažas (GA, P)*	40.00	0.82	10.18	1.52	101
Grietinė 30 % riebumo (padažui) (P)*	40.00	0.96	12	1.24	117
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina	150.00	0.04	0.02	0.46	2
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P)*	40.00	10.68	8.32	0.14	118
*Mielinė bandelė su cinamonu (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	60.00	7.02	5.34	28.56	190

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, GA - Garstyčios ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (SA)*	150.00	3.32	2.5	13.22	89
Duona (G)*	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Varškės apkepas su morkomis (tausojantis) (G, K, P)*	250.00	34.8	27.5	45.08	567
Vištienos krūtinėlės blynėliai (K, P)*	180.00	34.7	15.48	9.74	317
Vištienos maltinukas su varške (tausojantis) (G, K, P)*	120.00	30.56	7.92	8.21	226
Salierų, bulvių blynai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis) (SA)*	250.00	9.55	13.82	55.98	387
Virtos bulguro kruopos (augalinis, tausojantis)	120.00	5.17	0.55	31.88	153
Virtos bulvės su sviestu (tausojantis) (P)*	120.00	2.52	5.08	22.74	147
Agurkų lazdelės (augalinis)	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Konservuoti žirneliai (augalinis)	40.00	1.96	0.08	6.32	34
Brokolių, saulėgrąžų, spanguolių ir ridikėlių salotos (augalinis)	50.00	1.56	2.38	3.15	40
Trintų uogų užpilas (augalinis)	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Grietinė 30 % riebumo (padažui) (P)*	40.00	0.96	12	1.24	117
Kario - grietinėlių padažas (P)*	40.00	0.66	10	0.89	96
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu	150.00	0.04	0.01	0.55	2
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	200.00	0.2	0.2	20	83
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P)*	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir daržovėmis (tausojantis, augalinis) (SA)*	150.00	1.11	2.46	8.05	59
Grietinė 30 % riebumo (P)*	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona (G)*	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Makaronai su jautiena ir grietinėle (tausojantis) (G, P)*	250.00	23.77	30.47	53.8	585
Virtų bulvių blynai su kiauliena (G, K)*	250.00	19.94	18.96	59.46	488
Virtų bulvių blynai su lęšiu įdaru (augalinis) (G)*	250.00	14.14	9.7	80.02	464
Kiaulienos troškiny (tausojantis) (G, P, SA)*	250.00	30.02	23.88	25.48	437
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Pomidorai vynuoginiai (augalinis)	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Agurkų lazdelės (augalinis)	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	50.00	0.62	4.53	2.74	54
Pienas 2,5 % riebumo (P)*	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Grietinė 30 % riebumo (padažui) (P)*	40.00	0.96	12	1.24	117
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu	150.00	0.04	0.01	0.55	2
*Mielinė bandelė su cinamonu (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	60.00	7.02	5.34	28.56	190
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P)*	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso kruopų ir lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (G, SA) [*]	150.00	5.81	2.77	24.82	147
Duona (G) [*]	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kepta lašišos filė (tausojantis) (Ž) [*]	130.00	33.8	28.21	1.25	394
Miltiniai blynėliai su kefyru (G, K, P) [*]	250.00	18.51	15.16	85.02	551
Varškės apkepas su persikais (tausojantis) (G, K, P) [*]	250.00	38.13	29.98	47.08	611
Pupelių, bulvių, baklažanų, brokolių troškiny (augalinis, tausojantis)	250.00	18	15.8	59.64	453
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	40.00	1.32	0.98	2.51	24
Agurkų lazdelės (augalinis)	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Lapinės salotos su agurkais ir ridikėliais (augalinis)	50.00	0.6	1.95	1.63	26
Obuolių džemas (augalinis)	40.00	0	0	7.6	30
Natūralus jogurtas (P) [*]	40.00	1.76	1.52	1.88	28
Citrininis - grietinėlės padažas (P) [*]	40.00	0.67	10.01	1.01	97
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina	150.00	0.04	0.02	0.46	2
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	200.00	0.2	0.2	20	83
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P) [*]	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

4 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių, miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (G, SA) [*]	150.00	2.62	2.66	13.79	90
Duona (G) [*]	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kalakutienos maltinukas su cukinijomis (tausojantis) (G, K) [*]	120.00	21.64	7.74	11.43	202
Konvekciniėje krosnyje kepta vištienos krūtinėlė (tausojantis)	130.00	36.44	3.59	0.65	181
Varškės apkepas (tausojantis) (G, K, P) [*]	250.00	40.48	29.93	40.85	595
Grikių blynėliai su cukinija ir morkomis (augalinis, tausojantis) (G) [*]	250.00	12.18	14.93	73.38	477
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) (P) [*]	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Virti grikiai (augalinis, tausojantis)	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Agurkai marinuoti (augalinis)	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	40.00	1.16	0.24	8.8	42
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	50.00	0.52	1.27	3.11	26
Garstyčių - grietinėlės padažas (GA, P) [*]	40.00	0.82	10.18	1.52	101
Jogurtinis padažas su agurkais (P) [*]	40.00	1.49	1.22	1.99	25
Trintų uogų ir jogurto užpilas (augalinis) (P) [*]	40.00	1.06	0.84	3.88	27
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina	150.00	0.04	0.02	0.46	2
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	200.00	0.2	0.2	20	83
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P) [*]	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai, GA - Garstyčios ir jų produktai

4 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis) (SA) [*]	150.00	0.99	1.76	7.02	48
Grietinė 30 % riebumo (P) [*]	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona (G) [*]	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Tarkuotų bulvių didžkukuliai su kiauliena	300.00	19.59	5.19	107.7	556
Tarkuotų bulvių didžkukuliai su varške (G, P) [*]	300.00	24.98	16.28	49.25	443
Kiaulienos ir jautienos maltinukas su sėlenomis (tausojantis) (G, K) [*]	110.00	20.72	11	14.75	241
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis) (SA) [*]	250.00	4.78	3.18	25.89	151
Virtos bulguro kruopos (augalinis, tausojantis)	120.00	5.17	0.55	31.88	153
Pomidorai vynuoginiai (augalinis)	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Agurkai marinuoti (augalinis)	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir kons. kukurūzais (augalinis)	50.00	0.73	4.16	3.33	54
Grietinė 30 % riebumo (padažui) (P) [*]	40.00	0.96	12	1.24	117
Grietinė - pomidorų padažas (P) [*]	40.00	0.86	11.96	1.34	116
Pievagrybių padažas (tausojantis) (G, P) [*]	40.00	1.66	5.57	3.75	72
Pienas 2,5 % riebumo (P) [*]	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu	150.00	0.04	0.01	0.55	2
*Riestainiai (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	70.00	4.82	8.89	33.41	233
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P) [*]	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

4 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta batatų sriuba su grietinėle (tausojantis) (P, SA) [*]	150.00	1.54	5.25	15.34	115
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi (G) [*]	15.00	1.46	1.11	9.51	54
Vištienos krūtinėlė grietinėlės, pomidorų ir špinatų padaže (tausojantis) (P) [*]	180.00	41.38	7.28	1.72	238
Vištienos krūtinėlės blynėliai (K, P) [*]	180.00	34.7	15.48	9.74	317
Kepti varškėčiai (G, K, P) [*]	250.00	41.58	32.2	45.78	639
Kepti lęšių paplotėliai su daržovėmis (augalinis, tausojantis) (G) [*]	250.00	28.98	9.1	78.95	514
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis, tausojantis) (G) [*]	120.00	4.58	1.42	27.22	140
Virtos bulvės su sviestu (tausojantis) (P) [*]	120.00	2.52	5.08	22.74	147
Agurkų lazdelės (augalinis)	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Konservuoti žirneliai (augalinis)	40.00	1.96	0.08	6.32	34
Gūžinės salotos su pomidorais, agurkais, paprikomis ir porais (augalinis)	50.00	0.52	2.1	2	29
Trintų uogų ir jogurto užpilas (augalinis) (P) [*]	40.00	1.06	0.84	3.88	27
Jogurtinis padažas su žalumynais (P) [*]	40.00	1.74	1.39	2.55	30
Kario - grietinėlės padažas (P) [*]	40.00	0.66	10	0.89	96
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su mėta	150.00	0.01	0	0.03	0
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	200.00	0.2	0.2	20	83
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P) [*]	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

4 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (SA)*	150.00	1.12	2.62	6.97	56
Grietinė 30 % riebumo (P)*	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona (G)*	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Makaronai su vištiena ir sūriu (tausojantis) (G, P)*	250.00	33.4	21.98	61.33	577
Vištienos krūtinėlės kepsnys su sūriu (K, P)*	130.00	35.38	18.06	13.53	358
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais ir sūriu (tausojantis) (G, K, P)*	250.00	30.18	21.6	41.56	481
Cukinių, bulvių, morkų blynai (augalinis) (G)*	250.00	10.37	21.96	71.04	523
Paprikų lazdelės (augalinis)	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Morkų lazdelės (augalinis)	40.00	0.4	0.08	3.48	16
Agurkų salotos su krapais ir jogurtu (P)*	50.00	0.74	0.33	1.71	13
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Jogurtinis padažas su agurkais (P)*	40.00	1.49	1.22	1.99	25
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu	150.00	0.04	0.01	0.55	2
*Mielinė bandelė su cinamonu (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	60.00	7.02	5.34	28.56	190
Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P)	40.00	10.68	8.32	0.14	118

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

4 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis, augalinis) (SA)*	150.00	1.18	2.71	9.58	67
Moliūgų sėklos (augalinis)	3.00	0.63	1.26	0.23	15
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi (G)*	15.00	1.46	1.11	9.51	54
Kepta tilapijos filė (G, K, P)*	130.00	24.85	15.23	15.22	297
Lietiniai blynai su pievagrybiais ir daržovėmis (augalinis) (G)*	240.00	10.47	10.45	55.74	359
Virti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P)*	250.00	32.93	17.23	52.65	497
Blynėliai su bananais (G, K, P)*	220.00	16.28	17.45	84.59	561
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) (P)*	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	40.00	0.46	0.89	3.97	26
Ridikėliai (augalinis)	40.00	0.44	0.04	1.56	8
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	50.00	0.67	3.32	2.13	41
Grietinė - pomidorų padažas (P)*	40.00	0.86	11.96	1.34	116
Obuolių džemas (augalinis)	40.00	0	0	7.6	30
Grietinė 30 % riebumo (padažui) (P)*	40.00	0.96	12	1.24	117
Vaisiai (augalinis)	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	150.00	0.03	0.01	0.31	1
*Riestainiai (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	70.00	4.82	8.89	33.41	233
*Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	200.00	0.2	0.2	20	83

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai