

# Druskininkų „Ryto“ gimnazija

Klonio g. 2 LT-66102, Druskininkai

(įstaigos pavadinimas, adresas)

## 15 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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) ( <b>SA</b> ) <sup>*</sup>	SR-03	150.00	1.12	2.62	6.97	56
Grietinė 30 % riebumo ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-02	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kiaulienos troškiny su plikytai ryžiais (tausojantis)	KR-01	300.00	32.25	22.6	43.03	505
Grikių - daržovių maltinukas (tausojantis, augalinis) ( <b>G, SA</b> ) <sup>*</sup>	KR-03	220.00	11.35	8.87	70.6	408
Virti varškėčiai (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-16	250.00	32.93	17.23	52.65	497
Kiaulienos nugarinės kepsnys ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup>	Kr-14	130.00	33.15	25.55	16.94	430
Perlinis kuskusas su daržovėmis (tausojantis, augalinis) ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	Gr-1	120.00	5.43	1.54	30.31	157
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	40.00	0.4	0.08	3.48	16
Ridikėliai (augalinis)	SAL-03g	40.00	0.44	0.04	1.56	8
Agurkų ir pomidorų salotos su krapais (augalinis)	Sal-65	50.00	0.56	1.46	2.05	24
Jogurtinis padažas su agurkais ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-031	40.00	1.49	1.22	1.99	25
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Grietinė - pomidorų padažas ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-88	40.00	0.86	11.96	1.34	116
Natūralus jogurtas ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-06	40.00	1.76	1.52	1.88	28
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.04	0.02	0.46	2
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	Nem-01	60.00	16.02	12.48	0.21	177
<b>Iš viso:</b>			140.26	111.33	276.88	2671
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			140.26	111.33	276.88	2671

\* **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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai su kiaušiniu (tausojantis) ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup>	Sr-587	150.00	4.42	5.08	5.22	84
Bulvių košė su sviestu (šaltibarščiams) (tausojantis) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	GAR-041	100.00	2.35	3.25	17.02	107
Vištienos krūtinėlės juostelės su sezamo sėklomis ( <b>G, K, P, SE</b> ) <sup>*</sup>	KR-199	130.00	32.7	18.82	17.88	372
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis) ( <b>SA</b> ) <sup>*</sup>	KR-5644	250.00	4.78	3.18	25.89	151
Kepti varškėčiai su bananais ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-102	250.00	35.15	26.96	47.77	574
Vištiena saldžiarūgščiaje padaže su daržovėmis (tausojantis)	Kr-88	200.00	26.27	7.55	18.69	248
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	GAR-04	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Garintos šparaginės pupelės (tausojantis, augalinis)	GAR-09	40.00	0.8	0.72	3.04	22
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Agurkų salotos su krapais (augalinis)	Sal-6	50.00	0.5	1.46	1.55	21
Garstyčių - grietinėlių padažas ( <b>GA, P</b> ) <sup>*</sup>	Pad-54	40.00	0.82	10.18	1.52	101
Jogurtinis padažas su žalumynais ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-03	40.00	1.74	1.39	2.55	30
Grietinė 30 % riebumo (padažui) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-021	40.00	0.96	12	1.24	117
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0	0.03	0
* Jogurtas indelyje (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	Nem-02	125.00	3.5	3.13	11.38	88
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-03	65.00	4.46	8.26	31.03	216
<b>Iš viso:</b>			126.14	107.04	264.63	2526
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			126.14	107.04	264.63	2526

\* **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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) ( <b>SA</b> )*	SR-05	150.00	1.01	2.68	8.03	60
Grietinė 30 % riebumo ( <b>P</b> )*	PAD-02	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona ( <b>G</b> )*	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Makaronų lakštų plokštainis su jautiena ir kiauliena (tausojantis) ( <b>G, P, R</b> )*	KR-23	250.00	39.6	29.18	55.3	642
Pupelių-daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	KR-5698	250.00	16.9	7.63	53.28	349
Varškės apkepas (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> )*	KR-04	250.00	40.48	29.93	40.85	595
Kiaulienos kukulis troškintas pomidorų-grietinėlės padaže (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> )*	Kr-99	160.00	24.95	27.13	23.21	437
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Morkų - bulvių košė (tausojantis) ( <b>P</b> )*	GAR-031	120.00	2.38	5.62	16.09	124
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-028	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Garinti briuselio kopūstai (tausojantis, augalinis)	GAR-69	40.00	1.72	0.8	2.52	24
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	Sal-69	50.00	0.52	1.27	3.11	26
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Natūralus jogurtas ( <b>P</b> )*	PAD-06	40.00	1.76	1.52	1.88	28
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.04	0.02	0.46	2
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-04	200.00	0.2	0.2	20	83
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-03	65.00	4.46	8.26	31.03	216
<b>Iš viso:</b>			142.09	119.77	329.2	2963
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			142.09	119.77	329.2	2963

\* **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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis, augalinis) ( <b>SA</b> )*	SR-06a	150.00	1.18	2.71	9.58	67
Moliūgų sėklos (augalinis)	U-02	3.00	0.63	1.26	0.23	15
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi ( <b>G</b> )*	Už-963	15.00	1.46	1.11	9.51	54
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis) ( <b>P, SA</b> )*	KR-330	180.00	37.58	14.48	6.26	306
Kepti lęšių paplotėliai su daržovėmis (augalinis, tausojantis) ( <b>G</b> )*	KR-138	250.00	28.98	9.1	78.95	514
Kepta vištienos krūtinėlė ( <b>K, P</b> )*	KR-05	130.00	36.7	13.13	17.36	334
Virti varškės - bulvių kukulaičiai be miltų (tausojantis) ( <b>K, P</b> )*	KR-22a	300.00	24.12	20.34	93.81	655
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) ( <b>P</b> )*	GAR-04	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Virtos birios perlinės kruopos su morkomis ir svogūnais (tausojantis, augalinis) ( <b>G</b> )*	GAR-13	120.00	4.26	4.8	32.7	191
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	40.00	0.46	0.89	3.97	26
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir kons. kukurūzais (augalinis)	SAL-18	50.00	0.73	4.16	3.33	54
Grietinė 30 % riebumo (padažui) ( <b>P</b> )*	PAD-021	40.00	0.96	12	1.24	117
Pievagrybių padažas (tausojantis) ( <b>G, P</b> )*	PAD-07	40.00	1.66	5.57	3.75	72
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.04	0.01	0.55	2
* Varškės sūrelis be glaisto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-05	100.00	15.6	7.9	7	162
<b>Iš viso:</b>			158.3	102.24	315.58	2816
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			158.3	102.24	315.58	2816

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

**1 Savaitė, Penktadienis**

**Pietūs 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių, miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) ( <b>G, SA</b> ) <sup>*</sup>	SR-07	150.00	2.62	2.66	13.79	90
Duona ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kepta lašišos filė (tausojantis) ( <b>Ž</b> ) <sup>*</sup>	KR-14	130.00	33.8	28.21	1.25	394
Cukinių, bulvių, morkų blynai (augalinis) ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	KR-243	200.00	8.3	17.57	56.83	419
Makaronai su vištiena ir sūriu (tausojantis) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-1151	300.00	40.07	26.38	73.6	692
Mieliniai blynai su varške ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-07	220.00	24.29	32.23	90.49	749
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	GAR-03	40.00	1.32	0.98	2.51	24
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Burokėlių salotos (augalinis)	SAL-08	50.00	0.82	2.06	4.93	42
Grietinė 30 % riebumo (padažui) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-021	40.00	0.96	12	1.24	117
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Garstyčių - grietinės padažas ( <b>GA, P</b> ) <sup>*</sup>	Pad-54	40.00	0.82	10.18	1.52	101
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
* Jogurtas indelyje (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	Nem-02	125.00	3.5	3.13	11.38	88
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-03	65.00	4.46	8.26	31.03	216
<b>Iš viso:</b>			127.29	145.18	365.56	3278
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			127.29	145.18	365.56	3278

\* **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, GA - Garstyčios ir jų produktai

**2 Savaitė, Pirmadienis**

**Pietūs 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis) <b>(SA)</b> *	SR-25	150.00	1.98	2.41	9.38	67
Grietinėlė 36 % riebumo <b>(P)</b> *	PAD-011	10.00	0.23	3.5	0.31	34
Duona <b>(G)</b> *	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kiauliena saldžiarūgščiame padaže su daržovėmis (tausojantis)	Kr-884	200.00	19.33	12.92	23.12	286
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis) <b>(SA)</b> *	KR-5644	250.00	4.78	3.18	25.89	151
Virti varškėčiai (tausojantis) <b>(G, K, P)</b> *	KR-16	250.00	32.93	17.23	52.65	497
Kiaulienos nugarinės kepsnys su sūriu <b>(K, P)</b> *	Kr-141	130.00	32.65	27.61	13.21	432
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Cukinijų lazdelės (augalinis)	SAL-021	40.00	0.48	0.04	1.36	8
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Gūžinės salotos su pomidorais, agurkais, paprikomis ir porais (augalinis)	Sal-858	50.00	0.52	2.1	2	29
Grietinėlės - pomidorų padažas <b>(P)</b> *	PAD-88	40.00	0.86	11.96	1.34	116
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	40.00	0.2	0.04	5.6	24
Natūralus jogurtas <b>(P)</b> *	PAD-06	40.00	1.76	1.52	1.88	28
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu ir mėtos lapeliais	GĖR-07	150.00	0.05	0.01	0.57	3
* Varškės sūrelis be glaisto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-05	100.00	15.6	7.9	7	162
<b>Iš viso:</b>			122.58	93.07	244.04	2304
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			122.58	93.07	244.04	2304

\* **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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis)(augalinis) <b>(SA)</b> *	SR-122	150.00	1.37	2.42	9.37	65
Grietinė 30 % riebumo <b>(P)</b> *	PAD-02	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona <b>(G)</b> *	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kalakutienos maltinukas su cukinijomis (tausojantis) <b>(G, K)</b> *	Kr-321	130.00	23.44	8.39	12.38	219
Lietiniai blynai su pievagrybiais ir daržovėmis (augalinis) <b>(G)</b> *	Kr-58	240.00	10.47	10.45	55.74	359
Tarkuotų bulvių plokštainis <b>(G, K, P)</b> *	Kr-460	250.00	9.07	2.8	52.1	270
Vištienos vėrinukai (tausojantis)	Kr-1421	130.00	38.74	10.22	4.25	264
Virti kietųjų kviečių makaronai (augalinis, tausojantis) <b>(G)</b> *	GAR-8	120.00	4.92	4.92	34.56	202
Virtos birios perlinės kruopos su morkomis ir svogūnais (tausojantis, augalinis) <b>(G)</b> *	GAR-13	120.00	4.26	4.8	32.7	191
Garintas žiedinis kopūstas (tausojantis, augalinis)	GAR-01	40.00	1	0.72	1.8	18
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	40.00	1.16	0.24	8.8	42
Lapinės salotos su agurkais ir ridikėliais (augalinis)	SI-547	50.00	0.6	1.95	1.63	26
Jogurtinis padažas su agurkais <b>(P)</b> *	PAD-031	40.00	1.49	1.22	1.99	25
Pievagrybių padažas (tausojantis) <b>(G, P)</b> *	PAD-07	40.00	1.66	5.57	3.75	72
Grietinė 30 % riebumo (padažui) <b>(P)</b> *	PAD-021	40.00	0.96	12	1.24	117
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Pienas 2,5 % riebumo <b>(P)</b> *	GĖR-11	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) <b>(P)</b> *	Nem-01	60.00	16.02	12.48	0.21	177
<b>Iš viso:</b>			122.41	85.93	265.89	2327
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			122.41	85.93	265.89	2327

\* **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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai su kiaušiniu (tausojantis) ( <b>K, P</b> ) *	Sr-587	150.00	4.42	5.08	5.22	84
Bulvių košė su sviestu (šaltibarščiams) (tausojantis) ( <b>P</b> ) *	GAR-041	100.00	2.35	3.25	17.02	107
Kiaulienos troškiny (tausojantis) ( <b>G, P, SA</b> ) *	Kr-148	250.00	30.02	23.88	25.48	437
Salierų, bulvių blynai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis) ( <b>SA</b> ) *	Kr-25	250.00	9.55	13.82	55.98	387
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais ir sūriu (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> ) *	Kr-69	250.00	30.18	21.6	41.56	481
Kiaulienos maltinukas su daržovėmis su ryžiais (tausojantis) ( <b>K, P</b> ) *	KR-216	130.00	22.47	25.5	13.31	373
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) ( <b>P</b> ) *	GAR-04	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Ridikėliai (augalinis)	SAL-03g	40.00	0.44	0.04	1.56	8
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Ridikų, cukinijų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-13	50.00	0.56	1.67	2.92	29
Jogurtinis padažas su žalumynais ( <b>P</b> ) *	PAD-03	40.00	1.74	1.39	2.55	30
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GĖR-06	150.00	0.03	0.01	0.31	1
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-03	65.00	4.46	8.26	31.03	216
<b>Iš viso:</b>			115.65	110.71	275.11	2559
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			115.65	110.71	275.11	2559

\* **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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis) (G, SA)*	SR-10	150.00	1.28	2.67	10.04	69
Grietinė 30 % riebumo (P)*	PAD-02	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona (G)*	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kepta vištienos krūtinėlė (K, P)*	KR-05	130.00	36.7	13.13	17.36	334
Cukinių, bulvių, morkų blynai (augalinis) (G)*	KR-243	250.00	10.37	21.96	71.04	523
Mieliniai blynėliai (G, K, P)*	KR-27	220.00	18.24	28.31	96.84	715
Vištienos maltinukas užkeptas pievagrybiais, daržovėmis ir sūriu (tausojantis) (G, K)*	K-23	130.00	28.47	9.2	8.67	231
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Morkų - bulvių košė (tausojantis) (P)*	GAR-031	120.00	2.38	5.62	16.09	124
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-011	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Kopūstų salotos su morkomis, agurkais, pomidorais, paprikomis ir porais (augalinis)	SI-5	50.00	0.62	4.12	2.91	51
Kario - grietinėlės padažas (P)*	Pad-53	40.00	0.66	10	0.89	96
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	40.00	0.2	0.04	5.6	24
Natūralus jogurtas (P)*	PAD-06	40.00	1.76	1.52	1.88	28
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu ir mėtos lapeliais	GĖR-07	150.00	0.05	0.01	0.57	3
* Jogurtas indelyje (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P)*	Nem-02	125.00	3.5	3.13	11.38	88
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-04	200.00	0.2	0.2	20	83
<b>Iš viso:</b>			110.79	104.21	334.12	2718
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			110.79	104.21	334.12	2718

\* **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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) ( <b>SA</b> ) <sup>*</sup>	SR-037	150.00	2.64	2.82	11.77	83
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	Už-963	15.00	1.46	1.11	9.51	54
Kepta lydekos filė su sezamo sėklomis ( <b>G, K, P, SE, Ž</b> ) <sup>*</sup>	KR-192	130.00	25.21	20.35	17.52	354
Grikių blynėliai su cukinija ir morkomis (augalinis, tausojantis) ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	KR-25	250.00	12.18	14.93	73.38	477
Kepti varškėčiai ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-101	250.00	41.58	32.2	45.78	639
Lietiniai blynai su vištiena ir sūriu ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	Kr-5868	240.00	40.66	23.42	53.4	587
Bulvių košė su sviestu (tausojantis) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	GAR-04	120.00	2.82	3.9	20.42	128
Perlinis kuskusas su daržovėmis (tausojantis, augalinis) ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	Gr-1	120.00	5.43	1.54	30.31	157
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	40.00	0.46	0.89	3.97	26
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Agurkų ir pomidorų salotos su krapais (augalinis)	Sal-65	50.00	0.56	1.46	2.05	24
Grietinėlės - pomidorų padažas ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-88	40.00	0.86	11.96	1.34	116
Varškės padažas su krapais ir česnaku ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-05	40.00	4.57	2.77	1.68	50
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-03	65.00	4.46	8.26	31.03	216
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	Nem-01	40.00	10.68	8.32	0.14	118
<b>Iš viso:</b>			155.3	135.11	337.31	3186
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			155.3	135.11	337.31	3186

\* **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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) ( <b>G, SA</b> ) <sup>*</sup>	SR-09	150.00	1.43	2.68	11.59	76
Grietinė 30 % riebumo ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-02	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Vištienos krūtinėlė užkepta daržovėmis ir sūriu ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup>	Kr-55	130.00	29.06	12.74	14.82	290
Perlinio kuskuso, lęšių ir daržovių troškinys (augalinis, tausojantis) ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	Kr-16	250.00	16.63	7.69	73.54	430
Varškės apkepas su bananais (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-19	250.00	38.53	30.1	52.5	635
Kalakutienos troškinys su plikytais ryžiais (tausojantis)	KR-033	250.00	30.13	15.73	30.17	383
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Troškintos daržovės (tausojantis, augalinis)	GAR-08	40.00	1.04	0.97	2.64	23
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-011	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Burokėlių salotos su kepintomis saulėgrąžomis (tausojantis, augalinis)	SAL-081	50.00	1.95	4.51	6.01	72
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Grietinė 30 % riebumo (padažui) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-021	40.00	0.96	12	1.24	117
Pievagrybių padažas (tausojantis) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-07	40.00	1.66	5.57	3.75	72
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0	0.03	0
* Varškės sūrelis be glaisto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-05	100.00	15.6	7.9	7	162
<b>Iš viso:</b>			145.15	105.42	277.45	2639
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			145.15	105.42	277.45	2639

\* **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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (SA)*	SR-08	150.00	3.24	2.45	12.21	84
Grietinė 30 % riebumo (P)*	PAD-02	10.00	0.24	3	0.31	29
Duona (G)*	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Vištienos vėrinukai (tausojantis)	Kr-1421	130.00	38.74	10.22	4.25	264
Cukinių, bulvių, morkų blynai (augalinis) (G)*	KR-243	250.00	10.37	21.96	71.04	523
Varškės - bulvių kukulaičiai (tausojantis) (G, K, P)*	KR-22	300.00	26.88	13.17	79.35	543
Vištienos krūtinėlės juostelės su sezamo sėklomis (G, K, P, SE)*	KR-199	130.00	32.7	18.82	17.88	372
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Perlinis kuskusas su daržovėmis (tausojantis, augalinis) (G)*	Gr-1	120.00	5.43	1.54	30.31	157
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Ridikėliai (augalinis)	SAL-03g	40.00	0.44	0.04	1.56	8
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-10	50.00	0.62	4.53	2.74	54
Pomidorų padažas	PAD-10	40.00	0.48	0	11.2	47
Garstyčių - grietinėlių padažas (GA, P)*	Pad-54	40.00	0.82	10.18	1.52	101
Grietinė 30 % riebumo (padažui) (P)*	PAD-021	40.00	0.96	12	1.24	117
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.04	0.02	0.46	2
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) (P)*	Nem-01	40.00	10.68	8.32	0.14	118
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-03	65.00	4.46	8.26	31.03	216
<b>Iš viso:</b>			142.02	115.85	335.86	2954
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			142.02	115.85	335.86	2954

\* **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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis) ( <b>SA</b> )*	SR-11	150.00	3.32	2.5	13.22	89
Duona ( <b>G</b> )*	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Virtų bulvių blynai su kiauliena ( <b>G, K</b> )*	KR-372	250.00	19.94	18.96	59.46	488
Virtų bulvių blynai su lęšiu įdaru (augalinis) ( <b>G</b> )*	KR-06	250.00	14.14	9.7	80.02	464
Makaronų lakštų plokštainis su jautiena ir kiauliena (tausojantis) ( <b>G, P, R</b> )*	KR-23	250.00	39.6	29.18	55.3	642
Kiaulienos nugarinės kepsnys užkeptas pievagrybiais, daržovėmis ir sūriu ( <b>K, P</b> )*	K-88	130.00	27.08	21.68	14.06	360
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	120.00	5.29	1.31	29.11	149
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	40.00	0.4	0.08	3.48	16
Pekino kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	SAL-04	50.00	0.6	4.14	2.01	48
Grietinė 30 % riebumo (padažui) ( <b>P</b> )*	PAD-021	40.00	0.96	12	1.24	117
Grietinėlės - pomidorų padažas ( <b>P</b> )*	PAD-88	40.00	0.86	11.96	1.34	116
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.04	0.01	0.55	2
Pienas 2,5 % riebumo ( <b>P</b> )*	GĖR-11	150.00	5.1	3.75	7.35	84
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-04	200.00	0.2	0.2	20	83
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) ( <b>P</b> )*	Nem-01	40.00	10.68	8.32	0.14	118
<b>Iš viso:</b>			130.39	124.85	325.42	2947
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			130.39	124.85	325.42	2947

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

**3 Savaitė, Ketvirtadienis**

**Pietūs 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai su kiaušiniu (tausojantis) ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup>	Sr-587	150.00	4.42	5.08	5.22	84
Virtos bulvės su sviestu (tausojantis) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	GAR-05	100.00	2.1	4.23	18.95	122
Makaronai su jautiena ir grietinėle (tausojantis) ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-230	250.00	23.77	30.47	53.8	585
Salierų, bulvių blynai su saulėgražomis (augalinis) (tausojantis) ( <b>SA</b> ) <sup>*</sup>	Kr-25	250.00	9.55	13.82	55.98	387
Kepti varškėčiai ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	KR-101	250.00	41.58	32.2	45.78	639
Troškintas kiaulienos sprandinės kepnys ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	Kr-94	140.00	32.62	42.32	6.85	539
Morkų - bulvių košė (tausojantis) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	GAR-031	120.00	2.38	5.62	16.09	124
Virti kietųjų kviečių makaronai (augalinis, tausojantis) ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	GAR-8	120.00	4.92	4.92	34.56	202
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-011	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Garinti briuselio kopūstai (tausojantis, augalinis)	GAR-69	40.00	1.72	0.8	2.52	24
Kopūstų salotos su morkomis ir paprikomis (augalinis)	SAL-074	50.00	0.72	4.13	3.44	54
Jogurtinis padažas su žalumynais ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-03	40.00	1.74	1.39	2.55	30
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	40.00	0.2	0.04	5.6	24
Grietinė 30 % riebumo (padažui) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	PAD-021	40.00	0.96	12	1.24	117
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su agurku	GĖR-04	150.00	0.04	0.01	0.12	1
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-04	200.00	0.2	0.2	20	83
* Jogurtas indelyje (papildomas užkandis nemokamam maitinimui) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	Nem-02	125.00	3.5	3.13	11.38	88
<b>Iš viso:</b>			131.62	161.24	311.72	3225
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			131.62	161.24	311.72	3225

\* **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 11:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis, augalinis) (SA)*	SR-06a	150.00	1.18	2.71	9.58	67
Moliūgų sėklos (augalinis)	U-02	3.00	0.63	1.26	0.23	15
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi (G)*	Už-963	15.00	1.46	1.11	9.51	54
Kepta upėtakio filė (tausojantis) (Ž)*	KR-149	130.00	30.08	33.28	4.29	437
Lietiniai blynai su pievagrybiais ir daržovėmis (augalinis) (G)*	Kr-58	240.00	10.47	10.45	55.74	359
Blynėliai su bananais (G, K, P)*	KR-26	220.00	16.28	17.45	84.59	561
Virti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P)*	KR-16	250.00	32.93	17.23	52.65	497
Perlinis kuskusas (G)*	Gar-214	120.00	4.58	1.42	27.22	140
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	120.00	3.54	0.16	30.76	139
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	40.00	0.46	0.89	3.97	26
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	40.00	1.16	0.24	8.8	42
Agurkų ir pomidorų salotos su krapais (augalinis)	Sal-65	50.00	0.56	1.46	2.05	24
Citrininis - grietinėlės padažas (P)*	Pad-56	40.00	0.67	10.01	1.01	97
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Sviesto-grietinės padažas (P)*	PAD-54	40.00	0.8	17.26	1.02	163
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	200.00	0.8	0.8	26	114
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GĖR-06	150.00	0.03	0.01	0.31	1
* Varškės sūrelis be glaišto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-05	100.00	15.6	7.9	7	162
<b>Iš viso:</b>			<b>121.59</b>	<b>123.8</b>	<b>330.61</b>	<b>2923</b>
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			<b>121.59</b>	<b>123.8</b>	<b>330.61</b>	<b>2923</b>

\* **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