

Klaipėdos r. Kretingalės pagrindinė mokykla

20 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems (Valgiaraštis Nr.1)

2024 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 17 val.

TVIRTINU
Direktorė

Jurgita Alčauskienė

Sudarė
Vyr. virėja

Dalia Drungilienė

1 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kopūstų sriuba A | 6/1 | 150 | 1.13 | 4.1 | 7.81 | 70.16 |
| Plovas su vištiena T (1) | 126/4 | 125/75 | 15.63 | 15.86 | 26.16 | 311.51 |
| Burokėlių salotos A | 15/1 | 70 | 0.95 | 3.40 | 6.13 | 53.56 |
| Agurkai (arba konservuoti agurkai pagal sezoniškumą) | 31/1 | 80 | 0.6 | 0.16 | 1.84 | 8.8 |
| Vanduo su apelsiniais | 136/4 | 150 | 0.06 | 0.01 | 0.88 | 3.44 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 19,58 | 24,04 | 62,14 | 522,47 |

Sudarė:

Tvirtina:

1 savaitė
Antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Barščių sriuba A | 1/1 | 150 | 1.39 | 4.07 | 11 | 81.79 |
| Vištienos šnicelis T (3) | 57/4 | 100 | 20.72 | 18.2 | 8.32 | 278.69 |
| Biri grikių kruopų košė (1, 7) | 5/1 | 100 | 5.67 | 4.12 | 31.18 | 181.85 |
| Sviesto – grietinės padažas A | 5/1 | 16/3 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 |
| Morkų salotos A | 25/4 | 70 | 0.67 | 6.88 | 6.35 | 81.90 |
| Pomidorai A | 48/2 | 60 | 0.6 | 0.12 | 2.46 | 10.20 |
| Kefyras (7) | 169/3 | 150 | 5.1 | 3.75 | 3.75 | 90 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 35,71 | 47,33 | 82,83 | 889,6 |

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

1 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas **10.50** ir **12.00** val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kiaulienos kepsnys | Nr.4 | 100 | 19.100 | 17.66 | 5.65 | 257.87 |
| Biri grikių kruopų košė (1, 7) | 5/1 | 100 | 5.67 | 4.12 | 31.18 | 181.85 |
| Sviesto - grietinės padažas (7) | 5/1 | 24/5 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 |
| Paprikos lazdelės A | 120/4 | 50 | 0.65 | 0.25 | 3.30 | 14.50 |
| Agurkų lazdelės A | 149/4 | 50 | 0.4 | 0.10 | 1.15 | 5.5 |
| Vanduo su apelsiniais | 136/4 | 150 | 0.06 | 0.01 | 0.88 | 3.44 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 27.44 | 32.33 | 33.93 | 628.33 |

Sudarė:

Tvirtina:

1 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas **10.50** ir **12.00** val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Lietuviški šaltibarščiai A (1,7) | 1/1 | 150 | 4.18 | 4.07 | 6.22 | 79.14 |
| Netikras zuikis (kiauliena)T (1, 7) | 18/1 | 100 | 20.83 | 11.12 | 8.27 | 218.71 |
| Bulvių košė (7) | 2/1 | 80 | 1.65 | 3.02 | 11.62 | 79.56 |
| Sviesto - grietinės padažas (7) | 5/1 | 20/4 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 |
| Pomidorai A | 48/2 | 60 | 0.6 | 0.12 | 2.46 | 10.20 |
| Pekino kopūstų salotos A | 29/4 | 70 | 0.91 | 6.76 | 2.11 | 70.01 |
| Vanduo su apelsiniais | 136/4 | 150 | 0.06 | 0.01 | 0.88 | 3.44 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 29.79 | 35.29 | 51.33 | 626.23 |

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

I savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su pupelėmis (7) | 4/4 | 150 | 2.36 | 3.73 | 10.9 | 81.93 |
| Kepta lašiša T (1,3,4,7) | 9-7/145T | 110 | 18.86 | 24.90 | 0.5 | 301.69 |
| Ryžių (1,7) | 3-3/36A T | 100 | 2.53 | 2.17 | 27.42 | 139.4 |
| Sviesto - grietinės padažas (7) | 5/1 | 12/3 | 0.25 | 7.25 | 0.33 | 67.62 |
| Morkų salotos A | 25/4 | 70 | 0.67 | 6.88 | 6.35 | 81.90 |
| Agurkai (arba konservuoti agurkai pagal sezoniškumą) | 27/1 | 80 | 0.64 | 0.16 | 1.84 | 8.8 |
| Vanduo su apelsiniais | 136/4 | 150 | 0.06 | 0.01 | 0.88 | 3.44 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 26.58 | 45.61 | 67.54 | 750.98 |

Sudarė:

Tvirtina:

2 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Jautienos guliašas T (3) | 1/1 | 120 | 23.99 | 15.22 | 6.67 | 260.39 |
| Lietuviški šaltibarščiai | 1/1 | 150 | 4.18 | 4.07 | 6.22 | 79.14 |
| Virtos bulvės | 1/4 | 100 | 2.12 | 0.1 | 19.39 | 85.86 |
| Pekino kopūstų salotos A | 29/4 | 70 | 0.91 | 6.82 | 2.11 | 70.01 |
| Pomidorai A | 48/2 | 60 | 0.6 | 0.12 | 2.46 | 10.20 |
| Kefyras (7) | 169/3 | 150 | 5.1 | 3.75 | 3.75 | 90 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 38.11 | 30.59 | 59.92 | 670.6 |

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

2 savaitė
Antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal | |
|--|--------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|---------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | | |
| Pomidorų sriuba A (1,7) | 8/4 | 150 | 1.31 | 3.70 | 9.11 | 73.70 | |
| Viso grūdo makaronai su vištiena T (1,7) | 2/6 | 250 | 17.39 | 31.39 | 37.5 | 511.1 | |
| Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė A | -1/13AGPPcVV | 120 | 1.32 | 0.42 | 5.88 | 32.58 | |
| Vanduo su citrina | 17/5 | 150 | 0.03 | 0.02 | 0.46 | 1.55 | |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 | |
| | | | Iš viso: | 21.26 | 36.04 | 72.27 | 693.93 |

Sudarė:

Tvirtina:

2savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal | |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|---------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | | |
| Trinta morkų sriuba su skrebučiais A (1,7) | 2/5 | 150 | 2.54 | 2.35 | 18.83 | 101.76 | |
| Žuvies piršteliai T (1, 3, 7) | 42/4 | 120 | 22.16 | 9.03 | 15.35 | 226.63 | |
| Pilno grūdo makaronai | 113/4 | 100 | 5.92 | 9.26 | 34.53 | 249.6 | |
| Sviesto - grietinės padažas (7) | 5/1 | 16/3 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 | |
| Burokėlių salotos | 15/1 | 60 | 0.82 | 2.92 | 5.26 | 45.91 | |
| Pomidorai | 48/2 | 60 | 0.60 | 0.12 | 2.46 | 10.20 | |
| Vanduo su apelsiniais | 136/4 | 150 | 0.06 | 0.01 | 0.88 | 3.44 | |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 | |
| | | | Iš viso: | 33.66 | 33.88 | 97.08 | 820.71 |

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba A | 5/4 | 150 | 4.31 | 3.88 | 14.77 | 101.42 |
| Netikras zuikis (kiaulienos gaminys) T (1, 3,7) | 18/1 | 100 | 16.68 | 8.9 | 6.34 | 173.36 |
| Virtos bulvės (1, 7) | 60/4 | 100 | 2.12 | 0.1 | 19.39 | 85.86 |
| Pekino kopūstų salotos A | 29/4 | 70 | 0.91 | 6.82 | 2.11 | 70.01 |
| Agurkai A | 27/1 | 50 | 0.4 | 0.1 | 1.15 | 5.5 |
| Vanduo su citrina | 17/5 | 150 | 0.03 | 0.02 | 0.46 | 1.55 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 25.66 | 20.33 | 63.54 | 512,7 |

Sudarė:

Tvirtina:

2 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Vištienos kepsnys T (1) | KR 08 | 100 | 17.53 | 16.14 | 0.74 | 206.52 |
| Ryžiai | 3-3/36AT | 100 | 2.53 | 2.17 | 27.42 | 139.4 |
| Sviesto - grietinės padažas (7) | 5/1 | 24/5 | 0.48 | 14.46 | 0.66 | 135.24 |
| Kopūstų porų salotos A | 6/1 | 50 | 0.59 | 7.36 | 3.67 | 78.22 |
| Agurkų lazdelės A | 149/1 | 50 | 0.4 | 0.10 | 1.15 | 5.5 |
| Vanduo su citrina | 17/5 | 150 | 0.03 | 0.02 | 0.46 | 1.55 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 22.77 | 40.76 | 53.42 | 641.43 |

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

3 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Lietuviški šaltibarščiai A | 1/1 | 150 | 4.18 | 4.07 | 6.22 | 79.14 |
| Vištienos file grietinėlės padaže T (3) | 97/4 | 100/20 | 22.83 | 24.14 | 6.10 | 334.43 |
| Ryžiai | 3-3/36A T | 100 | 5.67 | 4.12 | 31.18 | 181.85 |
| Pekino kopūstų salotos A | 29/4 | 70 | 0.91 | 6.82 | 2.11 | 70.01 |
| Morkų salotos A | 25/4 | 50 | 0.56 | 5.89 | 5.44 | 70.19 |
| Vanduo su apelsiniais | 136/4 | 150 | 0.06 | 0.01 | 0.88 | 3.44 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 35.42 | 45.56 | 71.25 | 814.06 |

Sudarė:

Tvirtina:

3 savaitė
antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kiaulienos kepsnys T (1,7) | NR.4 | 100 | 19.1 | 17.66 | 5.65 | 257.87 |
| Virtos bulvės | 60/4 | 100 | 2.12 | 0.1 | 19.39 | 85.86 |
| Morkų salotos A | 25/4 | 70 | 0.67 | 6.88 | 6.35 | 81.90 |
| Paprikos lazdelės A | 120/4 | 50 | 0.65 | 0.25 | 3.30 | 14.50 |
| Vanduo su apelsiniais | 136/4 | 150 | 0.06 | 0.01 | 0.88 | 3.44 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 23.81 | 25.41 | 54.89 | 518.57 |

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

3 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Barščių sriuba A (1,7) | 1/1 | 150 | 1.39 | 4.07 | 11.0 | 81.79 |
| Plovas (vištiena) (1,3) | 126/4 | 125/75 | 14.01 | 11.32 | 0.35 | 159.00 |
| Pekino kopūstų salotos | 29/4 | 70 | 0.91 | 6.82 | 2.11 | 70.01 |
| Pomidorai A | 48/2 | 50 | 0.4 | 0.10 | 1.15 | 5.50 |
| Kefyras (7) | 169/3 | 150 | 5.10 | 3.75 | 3.75 | 90 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 23.02 | 26.57 | 37.68 | 481.3 |

Sudarė:

Tvirtina:

3 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba A | 7/4 | 150 | 3.38 | 4.84 | 12.34 | 101.28 |
| Bulvių košė (7) | 1/4 | 80 | 1,67 | 2,72 | 11,64 | 76,8 |
| Žuvies šnicelis T (4) | 31/1 | 100 | 17.47 | 3.57 | 8.16 | 132.38 |
| Sviesto - grietinės padažas (7) | 5/1 | 16/3 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 |
| Morkų salotos A | 25/4 | 60 | 0.67 | 6.88 | 6.35 | 81.90 |
| Burokėlių salotos A | 120/4 | 60 | 0.65 | 0.25 | 3.30 | 14.50 |
| Vanduo su citrina | 17/5 | 150 | 0.03 | 0.02 | 0.46 | 1.55 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 25.43 | 28.47 | 62.02 | 573.58 |

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

3 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trinta morkų sriuba (7) | 2/5 | 150 | 1.5 | 1.5 | 12.28 | 64.16 |
| Varškės apkepas | 85/3 | 200 | 29.93 | 18.19 | 35.18 | 412.60 |
| Šaldytos uogos | 119/4 | 50 | 0.35 | 0.15 | 5.45 | 20.00 |
| Vanduo su citrina | 17/5 | 150 | 0.03 | 0.02 | 0.46 | 1.55 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 31.52 | 20.37 | 72.69 | 573.31 |

Sudarė:

Tvirtina:

4 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Ukrainietiški barščiai (7) | 9/4 | 150 | 1.12 | 4.06 | 7.67 | 67.91 |
| Makaronai su vištiena ir daržovėmis T (7) | 2.6 | 200 | 17.02 | 16.76 | 31.85 | 338.17 |
| Pomidorų ir agurkų salotos A | 8/5 | 19/18 | 0.34 | 4.89 | 1.52 | 48.65 |
| Morkų salotos A | 25/4 | 60 | 0.56 | 5.89 | 5.44 | 70.19 |
| Sviesto - grietinės padažas (7) | 5/1 | 20 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 |
| Vanduo su citrina | 17/5 | 150 | 0.03 | 0.02 | 0.46 | 1.55 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 20.63 | 41.81 | 66.71 | 739.81 |

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

4 savaitė
Antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kiaulienos guliašas T | 1/1 | 120 | 23.99 | 15.22 | 6.67 | 260.39 |
| Virtos bulvės | 60/4 | 100 | 2.12 | 0.1 | 19.39 | 85.86 |
| Burokėlių salotos A | 15/1 | 80 | 1.08 | 3.88 | 7.00 | 61.21 |
| Agurkai A | 27/1 | 60 | 0.48 | 0.12 | 1.38 | 6.60 |
| Vanduo su citrina | 17/5 | 150 | 0.03 | 0.02 | 0.46 | 1.55 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 27.91 | 19.85 | 54.22 | 491.26 |

Sudarė:

Tvirtina:

4 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pomidorų sriuba (1,7) | 8/4 | 150 | 1.31 | 3.70 | 9.11 | 73.70 |
| Vištienos filė grietinėlės padaže T (1,3,7) | 97/4 | 100/20 | 20.94 | 22.14 | 5.6 | 306.59 |
| Ryžių (1,7) | 3-3/36AT | 100 | 4.53 | 3.29 | 24.94 | 145.48 |
| Sviesto - grietinės padažas (7) | 5/1 | 16/3 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 |
| Pekino kopūstų salotos A | 29/4 | 70 | 0.91 | 6.82 | 2.11 | 70.01 |
| Agurkai A | 48/2 | 50 | 0.5 | 0.10 | 2.05 | 8.5 |
| Vanduo su apelsiniais | 136/4 | 150 | 0.06 | 0.01 | 0.88 | 3.44 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 29.81 | 46.25 | 64.46 | 772.89 |

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

4 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Lietuviški šaltibarščiai A (1,7) | 1/1 | 150 | 4.18 | 4.07 | 6.22 | 79.14 |
| Kepta lašiša A (1,3,7) | 9-7/145T | 110 | 18.86 | 24.90 | 0.55 | 219.41 |
| Virtos bulvės | 60/4 | 80 | 1.59 | 7.77 | 12.11 | 301.69 |
| Morkų salotos | 25/4 | 70 | 0.56 | 5.89 | 5.44 | 70.19 |
| Paprikos lazdelės | 120/4 | 50 | 0.82 | 2.92 | 5.26 | 45.91 |
| Vanduo su citrina | 17/5 | 150 | 0.03 | 0.02 | 0.46 | 1.55 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 27.25 | 46.08 | 49.36 | 792.89 |

Sudarė:

Tvirtina:

4 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Zirnių sriuba A (6,9) | 7/4 | 150 | 3.38 | 4.84 | 12.34 | 101.28 |
| Kiaulienos kepsnys T (1,3) | NR.4 | 100 | 19.1 | 17.66 | 5.65 | 257.87 |
| Grikių | 5/1 | 80 | 4.54 | 3.30 | 24.95 | 145.48 |
| Pomidorų ir agurkų salotos | 8/5 | 29/27 | 0.50 | 7.32 | 2.27 | 72.97 |
| Morkų salotos | 25/4 | 70 | 0.67 | 6.88 | 6.35 | 81.90 |
| Vanduo su apelsiniais | 136/4 | 150 | 0.06 | 0.01 | 0.88 | 3.44 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 22.58 | 34.15 | 69.72 | 645.1 |

Sudarė:

Tvirtina:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.