

Klaipėdos r. Kretingalės pagrindinė mokykla

20 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6–10 METŲ (Valgiaraštis Nr.1)

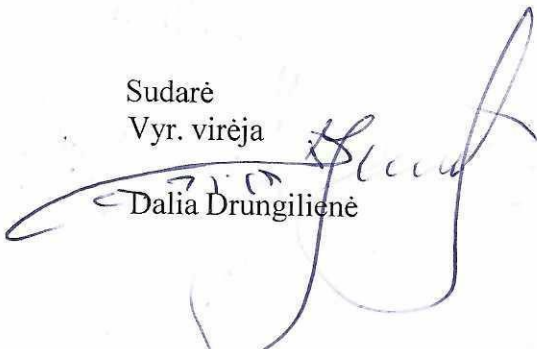
2025 - 2026 m.

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. | Išėiga | 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 | 110/70 | 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 | 100 | 0,81 | 0.34 | 12.88 | 50 | |
| | | | Iš viso: | 19.18 | 23.87 | 55.7 | 497.47 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

1 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 | | |
| Barščių sriuba A | 1/1 | 150 | 1.39 | 4.07 | 11 | 81.79 | |
| Kalakutienos kotletas T (3) | 57/4 | 90 | 15.54 | 5.87 | 5.31 | 137.48 | |
| Biri grikių kruopų košė (1, 7) | 5/1 | 80 | 4.54 | 2.75 | 24.94 | 140.52 | |
| Sviesto – grietinės padažas A | 5/1 | 16/3 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 | |
| Morkų salotos A | 25/4 | 60 | 0.56 | 5.89 | 5.44 | 70.19 | |
| 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 | 100 | 0.81 | 0.34 | 12.88 | 50 | |
| | | | Iš viso: | 28.89 | 32.47 | 66.23 | 670.35 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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
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 | | |
| Trinta moliūgų sriuba su skrebučiu A | 116/4 | 150 | 1.35 | 7.59 | 7.45 | 98.55 | |
| Guliašas(kiauliena arba jautiena) T | 1/1 | 100 | 20.00 | 12.69 | 5.56 | 216 | |
| Virtos bulvės | 1/4 | 80 | 1.69 | 0.08 | 15.49 | 68.67 | |
| Kopūstų salotos su morkomis A | 10/5 | 50 | 0.71 | 5.89 | 3.35 | 63.84 | |
| 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: | 25.42 | 26.87 | 53.20 | 531 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

I savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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 | | |
| Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba A (6,9) | 129/4 | 150 | 9.1 | 2.09 | 23.65 | 138.03 | |
| Netikras zuikis (kiauliena)T (1, 7) | 18/1 | 80 | 16.68 | 8.9 | 6.34 | 173.36 | |
| Makaronai pilno grūdo | 113/4 | 80 | 4.75 | 7.4 | 27.96 | 232.00 | |
| Sviesto - grietinės padažas (7) | 5/1 | 20/4 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 | |
| Burokėlių salotos | 15/1 | 60 | 0.82 | 2.92 | 5.26 | 45.91 | |
| Agurkai A | 27/1 | 50 | 0.4 | 0.1 | 1.15 | 5.5 | |
| Vanduo su apelsiniais | 136/4 | 150 | 0.06 | 0.01 | 0.88 | 3.44 | |
| Vaisiai | 48/4 | 100 | 0.81 | 0.34 | 12.88 | 50 | |
| | | | Iš viso: | 32.97 | 31.44 | 78.65 | 738.41 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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. | Išeiğa | 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 |
| Žuvies kukulaičiai pomidorų padaže | | 100/25 | 16.06 | 6.02 | 5.67 | 140.33 |
| Bulvių košė (7) | 1/4 | 80 | 1,67 | 2.72 | 11.64 | 76.8 |
| Kopūstų salotos | 101/ | 50 | 0.72 | 4.44 | 2.99 | 50.05 |
| Marinuoti agurkai | 31/1 | 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: | | | 24.63 | 17.70 | 55.27 | 457.24 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

2 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trinta moliūgų sriuba A | 3/4 | 150 | 3.00 | 1.17 | 21.46 | 104.99 |
| Kalakutienos kotletas | 57/4 | 90 | 15.54 | 5.87 | 5.31 | 137.48 |
| Biri grikių kruopų košė | 5/1 | 80 | 4.54 | 3.30 | 24.95 | 145.48 |
| Kopūstų porų salotos A | 6/1 | 50 | 0.59 | 7.36 | 3.67 | 78.22 |
| Agurkai A | 27/1 | 50 | 0.4 | 0.1 | 1.15 | 5.5 |
| Sviesto-grietinės padažas | 5/1 | 24/5 | 0.48 | 14.46 | 0.66 | 135.24 |
| 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: | | | 30.86 | 36.52 | 80.27 | 771.91 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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
Antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal | |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|--------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | | |
| Agurkinė (1,7) | 6/4 | 150 | 1.39 | 4.15 | 10.91 | 83.54 | |
| Viso grūdo makaronai su vištiena T (1,7) | 2/6 | 190 | 16.69 | 23.60 | 30.98 | 395.28 | |
| Paprikų lazdelės A | 120/4 | 50 | 0.82 | 2.92 | 5.26 | 45.91 | |
| 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: | 20.54 | 31.30 | 68.04 | 606.78 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

2 savaitė
Trečiadienis

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | 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 | |
| Kepta lašiša A (1,3,7) | 9-7/145T | 100 | 18.86 | 24.90 | 0.55 | 219.41 | |
| Bulvių košė (7) | 2/1 | 80 | 1.65 | 3.02 | 11.62 | 79.56 | |
| Sviesto - grietinės padažas (7) | 5/1 | 16/3 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 | |
| Koncervuoti žirneliai | 34/1 | 40 | 2.56 | 0.16 | 6.80 | 28.00 | |
| Morkų salotos A | 25/4 | 60 | 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: | 26.64 | 48.24 | 56.06 | 647.56 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | 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 |
| Virtos bulvės (1, 7) | 60/4 | 80 | 1.59 | 7.77 | 12.11 | 116.26 |
| Burokėlių salotos A | 15/1 | 60 | 0.82 | 2.92 | 5.26 | 45.91 |
| Sviesto – grietinės padažas (7) | 5/1 | 16/3 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 |
| Marinuoti agurkai | 27/1 | 60 | 0.60 | 0.12 | 2.46 | 10.20 |
| 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: | | | 23.70 | 38.68 | 46.17 | 596.96 |

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Sudarė:

Tvirtina:

2 savaitė
Penktadienis

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | 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 |
| Guliašas (jautiena arba kiauliena) | 1/1 | 120 | 23.99 | 15.22 | 6.67 | 260.39 |
| Biri grikių kruopų košė (1,7) | 5/1 | 80 | 4.54 | 2.75 | 24.94 | 140.52 |
| 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: | | | 32.07 | 29.66 | 65.32 | 634,88 |

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Sudarė:

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Barščių sriuba | 1/1 | 150 | 1,39 | 4.07 | 11 | 81.79 |
| Netikras zuikis (kiauliena) T (1.7) | 18/1 | 80 | 16.68 | 8.9 | 6.34 | 173.36 |
| Bulvių košė (7) | 2/1 | 80 | 1.65 | 3.02 | 11.62 | 79.56 |
| Koncervuoti žirneliai | 34/1 | 40 | 2.56 | 0.16 | 6.80 | 28.00 |
| Sviesto- grietinės padažas (7) | 5/1 | 16/3 | 0.35 | 9.68 | 0.45 | 90.17 |
| 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: | | | 24.46 | 32.24 | 61.85 | 715.89 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

3 savaitė
antradienis

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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 raudonųjų lęšių sriuba | 6/1 | 150 | 9,10 | 2,09 | 23.65 | 138.03 |
| Vištienos filė grietinės padaže T (3) | 97/4 | 100/20 | 20.94 | 22.14 | 5.6 | 306.59 |
| Ryžiai | 3-3/36AT | 80 | 2.02 | 1.73 | 21.94 | 111.52 |
| Kopūstų salotos su morkomis A | 10/5 | 60 | 0.84 | 7.06 | 4.01 | 76.60 |
| Pomidorai A | 48/2 | 50 | 0.4 | 0.10 | 1.15 | 5.50 |
| 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: | | | 34.57 | 33.64 | 76.55 | 716.68 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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.

3 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trinta morkų sriuba su skrebučiu A (1,7) | 2/5 | 150 | 2.54 | 2.35 | 18.83 | 101.76 |
| Plovas (kiauliena) (1,3) | 3/1 | 120/80 | 20.85 | 17.8 | 34.24 | 383.45 |
| Marinuoti agurkai | 31/1 | 60 | 0.60 | 0.12 | 2.46 | 10.20 |
| Pomidorai A | 48/2 | 50 | 0.4 | 0.10 | 1.15 | 5.50 |
| Kefyras (7) | 169/3 | 150 | 169.3 | 3.75 | 3.75 | 90 |
| Vaisiai | 48/4 | 150 | 1.21 | 0.51 | 19.32 | 75 |
| Iš viso: | | | 194.90 | 24.63 | 79.75 | 665.91 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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 |
| Virtos bulvės (1,7) | 60/4 | 80 | 1.59 | 7.77 | 12.11 | 116.26 |
| Žuvies šnicelis T (4) | 31/1 | 80 | 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: | | | 25.35 | 26.62 | 62.49 | 613.04 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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. | Išeiga | 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 |
| Varškės apkepas | 85/3 | 180 | 26.95 | 16.37 | 31.67 | 371.34 |
| Šaldytos uogos | 25/4 | 50 | 0.67 | 6.88 | 6.35 | 81.90 |
| 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: | | | 31.22 | 27.51 | 68.70 | 611.72 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

4 savaitė
Pirmadienis

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 | |
| Kopūstų sriuba A | 6/1 | 150 | 1.13 | 4.1 | 7.81 | 70.16 |
| Makaronai su vištiena ir daržovėmis T (7) | 2.6 | 180 | 15.81 | 2.36 | 29.36 | 374.47 |
| Pomidorų ir agurkų salotos A | 8/5 | 19/18 | 0.34 | 4.89 | 1.52 | 48.65 |
| Morkų salotos A | 25/4 | 50 | 0.48 | 4.92 | 4.54 | 58.5 |
| 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: | | | 19.35 | 26.48 | 63.46 | 718.50 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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 | | |
| Agurkinė A | 6/4 | 150 | 1.39 | 4.15 | 10.91 | 83.54 | |
| Kiaulienos kepsnys T | Nr.4 | 100 | 19.100 | 17.66 | 5.65 | 257.87 | |
| Virtos bulvės | 60/4 | 80 | 1.59 | 7.77 | 12.11 | 116.26 | |
| 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: | 24.88 | 34.11 | 56.83 | 602.03 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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 | | |
| Barščių sriuba A (1,7) | 8/4 | 150 | 1.39 | 4.70 | 11.00 | 81.79 | |
| 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 | 80 | 4.53 | 3.29 | 24.94 | 145.48 | |
| Morkų salotos A | 25/4 | 70 | 0.67 | 6.88 | 6.35 | 81.90 | |
| Pomidorai | 48/2 | 50 | 0.4 | 0.10 | 1.15 | 5.50 | |
| 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: | 29.20 | 37.63 | 69.24 | 699.70 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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.

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 | |
| Trinta morkų sriuba su skrebučiu A (7) | 2/5 | 150 | 1.5 | 1.5 | 12.28 | 64.16 |
| Kepta lašiša A (1,3,7) | 9-7/145T | 80 | 13.72 | 18.12 | 0.4 | 219.41 |
| Virtos bulvės | 60/4 | 80 | 1.59 | 7.77 | 12.11 | 116.26 |
| Burokėlių salotos | 15/1 | 60 | 0.82 | 2.92 | 5.26 | 45.17 |
| 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: | | | 19.69 | 33.76 | 55.09 | 607.46 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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 | |
| Žirnių – perlinių kruopų sriuba A (6,9) | 16/5 | 150 | 4.37 | 4.83 | 15.74 | 116.20 |
| Netikras zuikis (kiauklienos gaminys) T (1,3,7) | 18/1 | 80 | 16.68 | 8.9 | 6.34 | 173.36 |
| Virtos bulvės (1.7) | 60/4 | 80 | 1.59 | 7.77 | 12.11 | 116.26 |
| Pomidorų ir agurkų salotos | 8/5 | 29/27 | 0.50 | 7.32 | 2.27 | 72.97 |
| Sviesto grietinės padažas (7) | 5/1 | 24/5 | 0.48 | 14.46 | 0.66 | 135.24 |
| Kopūstų ir porų salotos A | 6/1 | 50 | 0.59 | 7.36 | 3.67 | 78.22 |
| 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: | | | 24.48 | 51.60 | 60.99 | 842.95 |

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

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.