

UAB „SOTEGA“ Prienu skyrius

Prienu Žiburio gimnazija

J. Basanavičiaus g. 1, Prienai

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

__15__ DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

__15 – 18 m.__
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo __ iki __ val.

1 savaitė pirmadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI29A	150	1,80	2,99	11,15	75,79
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137H	45	2,92	0,49	23,54	106,75
Maltas kiaulienos šnicelis (A-1;3)	AKM3D	90	13,63	17,51	7,13	238,85
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GGA1J	150	3,44	0,17	31,49	139,36
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35I	120	1,61	6,23	8,00	85,71
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Viso			24,21	27,59	92,30	689,46

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI29A	150	1,80	2,99	11,15	75,79
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137H	45	2,92	0,49	23,54	106,75
Lęšių troškinys su kmynais (tausojantis) (augalinis) (A-1)	ADR300G	230	16,12	11,86	51,38	372,99
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35I	120	1,61	6,23	8,00	85,71
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Viso			23,25	21,76	105,07	684,24

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI29A	150	1,80	2,99	11,15	75,79
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137E	35	2,27	0,38	18,31	83,03
Aukštaičių blynai (A-1,3,7)	AML8E	200	11,21	11,34	65,50	404,65
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	0,48	6,00	0,62	58,80
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Apelsinai (augalinis)	IVN2N	190	1,52	0,38	20,90	81,70
Viso			17,28	21,09	116,48	703,97

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI29A	150	1,80	2,99	11,15	75,79
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Troškinta kiauliena su česnakais (tausojantis)	AKM5953B	90	17,15	21,83	1,70	271,18
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGA5F	130	8,87	5,77	48,78	277,97
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35C	110	1,48	5,71	7,33	78,57
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Viso			32,05	36,83	95,66	817,67

1 savaitė antradienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI18A	150	1,39	1,61	10,37	56,72
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (A-1;3;7)	AAP5D	200	23,95	16,45	48,21	441,49
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	0,37	3,31	1,39	36,89
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Mandarinai (augalinis)	IVN145E	190	1,33	0,57	17,86	72,20
Viso			29,63	22,38	98,76	702,18

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI18A	150	1,39	1,61	10,37	56,72
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Grikių ir daržovių maltinukai (tausojantis) (augalinis) (A-9)	ADR360C	200	8,20	7,94	49,48	289,26
Daržovių padažas (A-1)	PAD129C	30	0,49	2,27	4,06	36,68
Pekino kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	GSA73B	100	1,09	5,26	6,07	66,59
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	0,70	0,30	9,40	38,00
Viso			20,27	22,82	108,30	686,14

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI18A	150	1,39	1,61	10,37	56,72
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Lietiniai blynėliai su obuolių įdaru (A-1)	AML88D	220	6,78	10,06	52,03	319,42
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	0,48	6,00	0,62	58,80
Pienas 2,5% (A-7)	GĖR91A	200	6,40	5,00	9,60	110,00
Mandarinai (augalinis)	IVN145F	200	1,40	0,60	18,80	76,00
Viso			18,39	23,60	107,11	692,10

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI18A	150	1,39	1,61	10,37	56,72
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137H	45	2,92	0,49	23,54	106,75
Maltas vištienos kepsnys (A-1;3)	AKM218G	90	14,67	11,93	13,74	218,47
Biri sorų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGA175F	130	4,97	4,95	32,62	197,49
Pekino kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	GSA73A	110	1,20	5,79	6,68	73,25
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	0,70	0,30	9,40	38,00
Viso			25,85	25,07	96,34	690,67



1 savaitė trečiadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRI10A	150	3,80	3,46	13,31	89,91
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137H	45	2,92	0,49	23,54	106,75
Kiaulienos kepsnys (A-1;3)	AKM5E	90	20,13	8,55	1,43	165,53
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA7F	130	4,83	4,20	33,32	181,90
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165A	110	1,73	5,63	11,42	94,17
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			33,81	22,73	96,03	691,27

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRI10A	150	3,80	3,46	13,31	89,91
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Troškintos daržovės su pomidorų padažu (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR349A	250	5,42	9,59	35,35	238,98
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165F	130	2,05	6,65	13,50	111,30
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			20,71	25,65	109,32	715,79

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRI10A	150	3,80	3,46	13,31	89,91
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Virti varškėčiai (tausojantis) (A-1;3;7)	AVR12A	200	20,96	11,75	53,67	403,90
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	0,37	3,31	1,39	36,89
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3J	190	0,76	0,76	24,70	100,70

Viso	27,83	19,61	108,76	702,57
-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRI10A	150	3,80	3,46	13,31	89,91
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Užkepti natūralūs kiaulienos kotletai (tausojantis) (A-3;7)	AKM157E	90	13,83	21,10	1,27	248,76
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA7F	130	4,83	4,20	33,32	181,90
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165A	110	1,73	5,63	11,42	94,17
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			26,53	35,12	88,02	738,91

1 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI14A	150	0,94	4,26	7,43	68,18
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Troškinta vištiena su ciberžole (tausojantis)	AKM5956D	90	18,07	13,46	0,06	193,57
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6E	130	4,13	4,35	31,67	173,39
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSA95F	110	1,17	5,71	9,57	84,27
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Viso			28,10	28,51	92,75	711,30

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI14A	150	0,94	4,26	7,43	68,18
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137H	45	2,92	0,49	23,54	106,75
Pupelių ir daržovių troškiny (tausojantis) (augalinis)	ADR189E	250	13,81	12,43	45,20	313,40
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSA95H	130	1,38	6,75	11,31	99,60
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Viso			20,25	24,23	110,58	684,93

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI14A	150	0,94	4,26	7,43	68,18
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Troškintas vištienos kukulis (tausojantis) (A-1;3)	AKM145E	90	13,45	9,71	10,04	179,00

Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6F	150	4,76	5,01	36,55	200,07
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSA95I	120	1,28	6,23	10,44	91,94
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Viso			24,87	26,06	113,71	754,79

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI14A	150	0,94	4,26	7,43	68,18
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137H	45	2,92	0,49	23,54	106,75
Sklindžiai su bananais (A-1;3;7)	AML30E	200	12,14	11,12	78,72	456,88
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	0,48	6,00	0,62	58,80
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Kriaušė (augalinis)	IVN4D	200	0,80	0,60	26,80	104,00
Viso			17,28	22,47	137,10	794,61

1 savaitė penktadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI5A	150	1,01	2,88	6,26	50,76
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Kepta lydekų filė (A-1;4)	AŽU34B	100	20,44	5,48	3,87	146,83
Bulvių košė (tausojantis) (A-7)	GGA172J	170	4,13	3,87	31,43	175,38
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43C	150	1,92	7,75	15,93	130,37
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Kriaušė (augalinis)	IVN4F	120	0,48	0,36	16,08	62,40
Viso			31,22	20,89	99,73	684,35

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI5A	150	1,01	2,88	6,26	50,76
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Ryžių ir daržovių maltiniai (augalinis) (tausojantis)	ADR361C	250	6,40	8,86	52,08	290,81
Daržovių padažas (A-1)	PAD129C	30	0,49	2,27	4,06	36,68
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43F	120	1,54	6,20	12,75	104,30
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Viso			18,23	25,95	117,46	733,43

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI5A	150	1,01	2,88	6,26	50,76
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Mieliniai blynėliai su varške (A-1;3;7)	AML21E	200	16,66	12,81	81,09	499,82
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	0,48	6,00	0,62	58,80
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0

Kriaušė (augalinis)	IVN4M	190	0,76	0,57	25,46	98,80
Viso			20,85	22,59	129,12	779,34

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI5A	150	1,01	2,88	6,26	50,76
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Kiaulienos plovai (tausojantis)	AKM189F	230	14,43	19,20	43,80	394,74
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43F	120	1,54	6,20	12,75	104,30
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Viso			19,96	29,02	97,13	696,68



2 savaitė pirmadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI160A	150	2,03	2,91	10,38	70,12
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Garintas kiaulienos maltinis (tausojantis) (A-1;3)	AKM209E	90	13,42	14,42	11,03	225,12
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GGA1J	150	3,44	0,17	31,49	139,36
Pekino kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	GSA573F	120	1,29	7,56	7,07	91,59
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Viso			24,22	25,80	97,12	687,80

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI160A	150	2,03	2,91	10,38	70,12
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137H	45	2,92	0,49	23,54	106,75
Daržovių ir perlinių kruopų troškinys (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR253D	250	9,10	7,36	52,46	283,80
Pekino kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	GSA573F	120	1,29	7,56	7,07	91,59
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Viso			21,93	23,51	112,45	699,25

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI160A	150	2,03	2,91	10,38	70,12
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Sklindžiai su obuoliais (A-1;3;7)	AML2E	200	11,77	11,15	74,21	436,90
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	0,48	6,00	0,62	58,80
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Apelsinai (augalinis)	IVN2N	190	1,52	0,38	20,90	81,70

Viso	17,74	20,76	121,80	718,68
-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI160A	150	2,03	2,91	10,38	70,12
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Kiaulienos nugarinės suktinukas (A-1;3)	AKM5957B	90	20,28	7,54	3,42	165,06
Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)(A-1)	GGA21I	140	6,47	4,42	36,04	200,70
Pekino kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	GSA573F	120	1,29	7,56	7,07	91,59
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Viso			34,11	23,17	94,06	689,08



2 savaitė antradienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI9A	150	2,81	2,99	10,70	73,30
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Troškinta vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis) (A-1;7)	AKM206C	110/0	14,39	12,71	5,83	188,77
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA7F	130	4,83	4,20	33,32	181,90
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165G	120	1,89	6,14	12,46	102,73
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			26,91	26,88	96,23	694,59

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI9A	150	2,81	2,99	10,70	73,30
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Virti makaronai su daržovėmis (žirn,mork,svogūn) (tausojantis)(A-1)	AML24B	160/40	7,61	3,98	50,10	265,20
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165F	130	2,05	6,65	13,50	111,30
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			21,25	19,45	116,22	701,68

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI9A	150	2,81	2,99	10,70	73,30
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137E	35	2,27	0,38	18,31	83,03
Mieliniai blynėliai (A-1;3;7)	AML222B	180	12,96	10,04	80,22	456,44

Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4C	30	0,55	4,97	2,08	55,34
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3J	190	0,76	0,76	24,70	100,70
Viso			19,35	19,14	136,01	768,80

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI9A	150	2,81	2,99	10,70	73,30
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Vištienos plovos (tausojantis)	AKM190H	230/0	14,62	13,74	43,80	346,30
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165G	120	1,89	6,14	12,46	102,73
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			22,95	23,81	106,11	693,94

2 savaitė trečiadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI28A	150	1,09	1,54	8,83	50,88
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Bulvių plokštainis su vištiena (A-7)	ADR65C	200	12,89	9,00	59,50	366,73
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	0,37	3,31	1,39	36,89
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Kriaušė (augalinis)	IVN4M	190	0,76	0,57	25,46	98,80
Viso			23,50	19,86	124,11	752,19

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI28A	150	1,09	1,54	8,83	50,88
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Avinžirnių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)(A-1)	ADR322E	250	18,26	11,06	60,90	402,42
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA23E	130	1,53	6,75	8,85	91,68
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Viso			23,87	20,09	112,90	691,87

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI28A	150	1,09	1,54	8,83	50,88
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Maltas kiaušienos kepsnys su kmynais (A-1;3;7)	AKM131E	90	16,31	19,05	4,99	255,87
Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)(A-1)	GGA21F	130	6,01	4,10	33,46	186,36
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA23H	110	1,30	5,71	7,49	77,58
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	0,40	0,30	13,40	52,00

Viso	27,05	31,04	83,86	693,86
-------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI28A	150	1,09	1,54	8,83	50,88
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsos įdaru	ADR25F	140/60	14,40	12,21	55,21	383,91
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4C	30	0,55	4,97	2,08	55,34
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Kriaušė (augalinis)	IVN4D	200	0,80	0,60	26,80	104,00
Viso			25,23	24,76	121,85	793,01



2 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI20A	150	3,14	2,98	11,65	79,47
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Kepta vištiena (A-7)	AKM56D	90	15,54	14,12	0,15	189,95
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGA5F	130	8,87	5,77	48,78	277,97
Burokėliai su užpilu (augalinis)	GSA84G	80	1,24	4,08	8,17	67,85
Švž. agurkai (augalinis)	GSA2E	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	0,70	0,30	9,40	38,00
Viso			32,31	27,74	99,77	751,43

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI20A	150	3,14	2,98	11,65	79,47
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Kvietinių kruopų plovai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR327E	250	9,78	16,98	56,58	401,14
Burokėliai su užpilu (augalinis)	GSA84C	90	1,39	4,59	9,19	76,33
Švž. agurkai (augalinis)	GSA2F	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	0,70	0,30	9,40	38,00
Viso			18,41	25,43	113,44	715,74

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI20A	150	3,14	2,98	11,65	79,47
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Kepti/virti sūrinukai (A-1;7)	AML44F	200	21,20	11,41	77,23	489,93
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4C	30	0,55	4,97	2,08	55,34
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Mandarinai (augalinis)	IVN145F	200	1,40	0,60	18,80	76,00

Viso	28,23	20,29	125,46	771,90
-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI20A	150	3,14	2,98	11,65	79,47
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Maltas vištienos šnicelis (A-1;3)	AKM4F	90	13,85	11,18	7,13	182,69
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGA5F	130	8,87	5,77	48,78	277,97
Burokėliai su užpilu (augalinis)	GSA84G	80	1,24	4,08	8,17	67,85
Švž. agurkai (augalinis)	GSA2E	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	0,70	0,30	9,40	38,00
Viso			29,98	24,69	101,52	720,45

2 savaitė penktadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI27A	150	1,86	2,92	12,05	79,04
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137H	45	2,92	0,49	23,54	106,75
Riebios žuvies ir lydekos kotletas (tausojantis) (A-1;3;4)	AŽU187E	90	15,31	8,91	9,94	180,34
Bulvių tyrė (tausojantis) (A-7)	GGA8C	150	3,73	0,78	27,85	131,88
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos (augalinis)	GSA70K	120	1,24	7,54	6,76	90,49
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Viso			26,25	20,94	103,25	685,50

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI27A	150	1,86	2,92	12,05	79,04
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Daržovių ir grikių kepinukai (augalinis) (tausojantis)	ADR185B	200	7,02	5,09	42,08	227,27
Daržovių padažas (A-1)	PAD129C	30	0,49	2,27	4,06	36,68
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos (augalinis)	GSA70E	110	1,14	6,91	6,20	82,95
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Viso			20,10	22,92	116,41	721,83

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI27A	150	1,86	2,92	12,05	79,04
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137B	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepti varškėčiai (A-1;3;7)	AVR11A	200	29,47	24,49	47,71	527,36
Uogų padažas	PAD103B	20	0,11	0,10	3,30	12,12

Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Bananas (augalinis)	IVN1I	190	2,28	0,57	43,89	184,30
Viso			35,02	28,29	117,41	850,26

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI27A	150	1,86	2,92	12,05	79,04
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137H	45	2,92	0,49	23,54	106,75
Vištienos ir grikių troškinys (tausojantis)	AKM205A	200/0	18,12	11,95	41,71	341,59
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos (augalinis)	GSA70B	100	1,04	6,28	5,64	75,41
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Viso			25,13	21,94	106,04	699,78



3 savaitė pirmadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

IVERTINU
Priešų „Žibūnio“ gimnazija
Direktorė
Irina Kačinauskienė

Dokumento serija Nr. 11

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Barščių sriuba su švž. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI19A	150	1,17	2,17	7,80	50,24
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Troškinta vištiena su česnakais (tausojantis)	AKM5935C	90	17,46	12,88	1,70	191,85
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA23F	130	5,11	2,53	35,90	191,55
Kopūstų, morkų, obuolių, svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA525H	110	1,22	5,76	8,71	83,84
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Viso			28,61	24,19	93,66	688,09

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Barščių sriuba su švž. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI19A	150	1,17	2,17	7,80	50,24
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR183C	270	16,41	11,50	59,53	364,07
Kopūstų, morkų, obuolių, svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA525B	120	1,33	6,28	9,50	91,46
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Viso			27,70	25,69	119,15	756,66

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Barščių sriuba su švž. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI19A	150	1,17	2,17	7,80	50,24
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis) (A-1;3)	AKM15F	90	13,79	10,58	7,96	180,28

Virti makaronai (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA23F	130	5,11	2,53	35,90	191,55
Kopūstų, morkų, obuolių, svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA525B	120	1,33	6,28	9,50	91,46
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Viso			25,05	22,41	100,71	684,14

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Barščių sriuba su švž. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI19A	150	1,17	2,17	7,80	50,24
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Miltiniai blynėliai (A-1;3;7)	AML26E	200	13,81	11,46	88,82	506,91
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	0,48	6,00	0,62	58,80
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Kriaušė (augalinis)	IVN4D	200	0,80	0,60	26,80	104,00
Viso			18,21	20,56	139,73	791,11



3 savaitė antradienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

TVIRTINU
Prienų „Žibaro“ gimnazija
Direktore
Irma Kačinauskienė

Dokumento serija Nr. 12

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI11A	150	0,74	2,81	5,64	50,51
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Kiaulienos maltinis (A-1;3)	AKM93B	80	12,14	15,77	7,64	219,37
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA7F	130	4,83	4,20	33,32	181,90
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43E	90	1,15	4,65	9,56	78,22
Švž. pomidorai (augalinis)	GSA88E	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	0,70	0,30	9,40	38,00
Viso			23,11	28,33	92,94	691,72

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI11A	150	0,74	2,81	5,64	50,51
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Daržovių košė su žirniais (tausojantis) (augalinis)	ADR364D	270	15,71	13,44	52,22	364,93
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43C	150	1,92	7,75	15,93	130,37
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	0,70	0,30	9,40	38,00
Viso			22,31	24,84	109,35	702,42

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI11A	150	0,74	2,81	5,64	50,51
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Avižinių dribsnių ir obuolių blynėliai (A-1,3,7)	AML142C	200	13,36	21,21	65,02	491,05
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	0,48	6,00	0,62	58,80

Puslapis 23

„SOTEGA“
Direktore
Rita Juškienė

Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Mandarinas (augalinis)	IVN145E	190	1,33	0,57	17,86	72,20
Viso			17,85	30,92	104,83	743,73

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI11A	150	0,74	2,81	5,64	50,51
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Lietuviškas kiaulienos karbonadas (A-1;3)	AKM62D	90	20,29	7,59	3,09	164,21
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA7C	150	5,58	4,84	38,45	209,89
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43F	120	1,54	6,20	12,75	104,30
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Mandarinas (augalinis)	IVN145B	100	0,70	0,30	9,40	38,00
Viso			32,09	22,29	95,48	685,52



3 savaitė trečiadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI474A	150	3,08	3,42	10,39	82,77
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Kiauliena troškinta su šviežiais kopūstais (tausojantis)	AKM449F	140	16,61	22,58	4,90	284,92
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GGA1C	110	2,52	0,13	23,09	102,20
Morkų lazdelės (augalinis)	GSA417G	130	1,30	0,26	11,31	40,30
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Viso			27,31	27,12	93,72	702,07

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI474A	150	3,08	3,42	10,39	82,77
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Plovas su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	AKM536D	220	5,12	11,28	44,99	284,64
Morkų lazdelės (augalinis)	GSA417E	100	1,00	0,20	8,70	31,00
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Viso			18,79	20,64	116,11	694,30

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI474A	150	3,08	3,42	10,39	82,77
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Ryžių apkepas su varške 9% (tausojantis) (A-1;3;7)	AAP7A	200	12,98	9,91	64,86	393,40
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4C	30	0,55	4,97	2,08	55,34
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Bananas (augalinis)	IVN1C	200	2,40	0,60	46,20	194,00
Viso			20,95	19,23	139,23	796,67

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI474A	150	3,08	3,42	10,39	82,77
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Natūralus maltas kiaulienos pjausnys (A-1;3)	AKM75C	90	13,42	17,79	6,53	237,94
Biri ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	GGA4G	130	2,99	4,39	32,35	174,24
Morkų lazdelės (augalinis)	GSA417F	110	1,10	0,22	9,57	34,10
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Viso			23,74	26,45	97,63	697,21



3 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI22C	150	1,44	2,90	7,36	57,99
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Virtos vištienos maltinis (tausojantis) (A-1;3;7)	AKM33F	90	15,24	10,85	11,13	200,61
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6E	130	4,13	4,35	31,67	173,39
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35I	120	1,61	6,23	8,00	85,71
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			26,06	25,28	97,32	689,31

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI22C	150	1,44	2,90	7,36	57,99
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137D	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Daržovių kotletai su žirnių miltais (augalinis) (A-1)	ADR362C	240	7,39	12,74	54,41	344,26
Daržovių padažas (A-1)	PAD129B	20	0,33	1,52	2,70	24,46
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35F	80	1,07	4,15	5,33	57,14
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			19,03	27,15	111,73	735,73

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI22C	150	1,44	2,90	7,36	57,99
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Lietiniai blynėliai su varškės 9% įdaru (A-1;3;7)	AML10H	154/66	18,26	16,92	50,02	422,43
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	0,48	6,00	0,62	58,80
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0

Obuoliai (augalinis)	IVN3D	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Viso			22,93	26,95	99,69	716,39

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI22C	150	1,44	2,90	7,36	57,99
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	3,24	0,54	26,16	118,61
Kepta vištienos filė (A-1;3)	AKM256D	90	21,76	12,32	3,29	167,76
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6F	150	4,76	5,01	36,55	200,07
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35J	130	1,75	6,75	8,66	92,85
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso			33,36	27,93	95,02	690,28



3 savaitė penktadienis

Požymis: 15-18 metų. Porcija 1 žmogui

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRI21A	150	3,31	2,28	11,89	75,99
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137H	45	2,92	0,49	23,54	106,75
Lydekų filė maltinukas (tausojantis) (A-1;3;4)	AŽU46A	90	16,16	4,13	9,45	138,06
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGA5F	130	8,87	5,77	48,78	277,97
Kopūstų, pomidorų ir porų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA572E	130	1,79	6,25	6,59	81,08
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Viso			33,85	19,11	111,25	722,85

Pietūs 2 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRI21A	150	3,31	2,28	11,89	75,99
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137H	45	2,92	0,49	23,54	106,75
Virtų bulvių blynai su daržovėmis (augalinis) (A-1)	ADR363C	200	5,43	8,84	48,51	285,46
Daržovių padažas (A-1)	PAD129C	30	0,49	2,27	4,06	36,68
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Apelsinai (augalinis)	IVN2C	200	1,60	0,40	22,00	86,00
Viso			19,55	19,28	117,99	694,88

Pietūs 3 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRI21A	150	3,31	2,28	11,89	75,99
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Varškėčiai su kukurūzų miltais (A-3;7)	AVR50E	200	29,13	24,22	46,18	525,58
Uogų padažas	PAD103B	20	0,11	0,10	3,30	12,12
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0	0	0	0
Apelsinai (augalinis)	IVN2N	190	1,52	0,38	20,90	81,70
Viso			36,03	27,30	97,96	766,55

Pietūs 4 variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g	

Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRI21A	150	3,31	2,28	11,89	75,99
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137A	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru (tausojantis) (A-3)	ADR24B	200/0	10,88	10,97	44,75	317,21
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	0,37	3,31	1,39	36,89
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖR3A	200	5,80	5,00	8,00	104,00
Apelsinai (augalinis)	IVN2N	190	1,52	0,38	20,90	81,70
Viso			23,83	22,26	102,62	686,96