



Maisto galerija

UAB Maisto galerija



Twitiuu

Direktorė
Lina Bairašauskienė

2023-11-23

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Maisto galerija individualias receptūras

Vilniaus Maironio progimnazija

Čiobiškio g.1, Vilnius

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

PUSRYČIŲ IR PAVAKARIŲ

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:45 val.

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojuantis)	Kr003	200/5/15	7,20	7,8	45,6	268,00
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Varškės 9% (kremas)	V009	40	6,56	3,60	1,08	62,80
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41

Pavakariai 12:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru	M010	40	3,40	5,50	13,90	100,50
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Kiaulienos dešrelės Moksleivių	A039	50	3,59	14,20	0,42	153,42
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, pomidoras)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45%(tausojantis)	Ki003	90/10	12,38	14,59	25,62	203,00
Daržovių lazdelės(agurkai, cukinija pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Ispaninio šalavijo (Chia sėklos) ir graikiško jogurto desertas su uogomis	9D/DA	100	6,10	7,87	13,37	142,15

Pavakariai 12:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	60	4,20	6,00	17,10	154,00
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Varškės keksiukai(tausojantis)	V015	50	5,38	2,99	7,41	78,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41

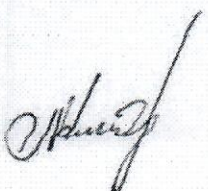
1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta pienoška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis	Kr026	150/15 /3	8,80	10,00	27,80	236,00
Arbata (nesaldinta)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė su cinamonu	K14	50	4,13	10,63	29,72	226,28

Pavakariai 12:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	80	8,55	4,77	11,84	134,80
Uogų užpilas	TK 10P	20	0,19	0,01	3,52	14,96
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	M	0,00	0,00	0,00	0,00
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Fermentinio sūrio padažas	Pa11	20	19,14	18,10	6,85	53,35



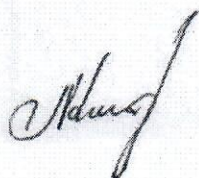
1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr012	100	3,47	0,85	19,06	98,00
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu 45% sūriu ir žalumynais (tausojantis)	U026	30/5/1 5/25/5	6,03	5,20	11,68	118,00
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	150	3,65	2,37	16,26	100,50
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su virta vištienos filė, salotomis ir pomidorai (tausojantis)	U027	20/5/ 20/5/ 5	8,15	6,18	8,73	123,00

Pavakariai 12:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų-varškės blynėliai	V002	75	7,36	5,7	21,73	149,00
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės su sezamais(tausojantis)	P018	50	15,23	5,42	1,81	117,00
Daržovių lazdelės(pagal sezoną agurkas, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00



1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,30	4,80	40,9	310,00
Vaisinė arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Traputis		10	1,3	0,3	7,00	36,00
Natūralus jogurtas 3% su obuoliais (tausojantis)	U032	77/58	3,5	3,2	11,20	88,00

Pavakariai 12:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų -bananų pyragas	U029	70	2,59	5,18	18,42	130,00
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,87	2,45	28,00
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	50	5,38	2,99	7,41	78,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50

2 Savaitė Pirmadienis
Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10 /1	7,10	4,00	23,10	177,00
Omletas su sūriu	Ki003	45/5	9,46	3,5	9,03	105,50
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	4,37	18,04	79,17

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	SR 024	150	4,5	6,45	15,846	147,87
Varškės apkepas	V011.3	50	7,48	4,54	8,92	107,18
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0

2 Savaitė Antradienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25	1,56	11,94	15,71	217,00
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	40	4,92	6,65	0,28	62,80
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13,00	61,00

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (žali žirneliai, cukinijos, pomidorai) (tausojantis) (augalinis)	AA12	100	6,15	5,35	14,65	157,00
Bandelė su varške	Kond.1	50	6,42	8,31	22,49	187,92
Graikiškas jogurtas su čija sėklomis ir uogomis	9D/DA	100	6,10	7,87	13,37	142,15
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	100/7,5/2,5	4,55	4,15	22,25	270,00
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Varškės keksiukai(tausojantis)	V015	50	5,38	2,99	7,41	78,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	Ki003	45/5	9,46	3,50	9,03	105,50
Daržovių lazdelės(agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	V003	45/7,5	6,81	4,19	10,18	105,50
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	150	4,65	5,65	16,81	136,50
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje	U018	50	5,04	3,26	27,50	159,50
Bandelė st. cinamonu	Kond.3	50	4,17	10,66	30,52	128,89
Pieno kokteilis (2,5%) su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	100	2,43	1,58	10,84	67,00
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	100	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais	M012	50/20/20	4,13	4,61	24,47	156,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Makaronai su vištiena ir grietinėlės padažu	K11	50	3,50	2,25	5,09	52,78
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Viso grūdo duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (tausojantis)	U001	20/25/1	4,09	5,88	9,23	106,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Varškė kremas 9%	V009	40/10	5,74	3,32	2,24	62,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	D001	70/10.	6,13	6,06	19,50	155,33
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Orkaitėje kepti vištienos liolipopsai (tausojantis)	PO 28	40	9,08	1,99	2,30	63,34
Šviežių daržovių rinkinukas	D006	25/25	0,80	0,10	1,70	11,00
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M004	80	5,67	8,70	29,11	236,63
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Juodos duonos sumuštinis su sviestu (82%) fermentinis sūris 45% agurkais ir pomidorais (tausojantis) U019 20/20	U019	20/20	3,27	4,55	10,88	97,59

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis, pagardintas migdolais	V011	63/7/0, 5	7,07	5,51	11,05	149,66
Natūralus jogurtas 2,5 %		12,50	0,48	0,44	0,50	7,84
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais	Ki001	50	5,85	6,02	4,39	95,11
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės(pagal sezoną agurkas, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Erškėtrožių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynėliai su cukinijomis	M007	100	8.70	9.41	35.09	260.00
Natūralus jogurtas 2,5 %	U036	20	1.78	0.49	7.42	24.85
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės kremas 9%	V009	40/10	5.74	3.32	2.24	62.00
Trintos uogos pagal sezoną		20	0.15	0.12	2.43	11.50
Natūralus jogurtas 2,5 %		12,50	0.48	0.44	0.50	7.84

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepės (tausojojantis)	V013	37,5/ 12/5	5.78	5.97	7.86	108.50
Trintos uogos pagal sezoną		20	0.15	0.12	2.43	11.50
Natūralus jogurtas 2,5 %		12,50	0.48	0.44	0.50	7.84
Vištienos filė juostelės su traškia kukurūzų dribsnių plutele	P026	60	17.48	8.93	0.80	153.64
Daržovių lazdelės(morkos, paprika)	D006	15/15	1.07	0.13	11.07	31.00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00

3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta uogomis	Kr.19.1	150/15 /3	7,53	8,32	42,48	238,86
Omletas su dešrelėmis	A91	40/8	4,48	8,43	2,28	102,67
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės(pagal sezoną brokolis, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojuantis)	D001	70/10.	6,13	6,06	19,50	155,33
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Varškės keksiukai(tausojantis)	V015	50	5,38	2,99	7,41	78,00
Natūralus jogurtas 2,5 %		12,50	0,48	0,44	0,50	7,84
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu, pagardinti trintomis uogomis	M010.1	80/40/15/15	11,52	11,52	26,28	242,00
Kepti kiaušiniai	Ki005	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės(pagal sezoną paprika, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Arbata su pienu	G005	150	1,70	1,25	2,45	28,00

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su sviestu	A66	100	3,82	4,24	26,57	162,85
Fermentinis sūris		20	8,30	6,40	0,02	90,80
Virtinukai su varškės įdaru (tausojuantis)	M013.1	100	6,36	2,69	17,09	118,00
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

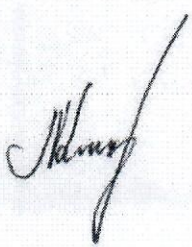
3 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojuantis) (augalinis)	Kr027	150	8,50	4,50	40,10	303,00
Glotnutis su braškėmis	3DA	100	0,71	0,30	11,35	49,45
Sklindžiai su obuoliais	M003	50	3,23	5,42	16,25	126,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojuantis)	Sr024	150	4,46	5,65	15,09	143,00
Bulvių kotletai su varške	A61	50	3,86	5,11	8,92	96,26
Grietinės padažas	P01	10	0,18	2,88	0,53	20,10
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00



4 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,50	4,50	40,10	303,00
Natūralus jogurtas su ispaniško šalavijo (chia) ir trintomis uogomis	U003	60	2,24	2,38	3,20	43,23
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M010.1	70/30	8,97	7,87	19,80	156,00
Žolelių arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Troškintos kiaulienos padažas (tausojantis)	K008	30	13,31	13,23	9,90	212,00

4 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis be kauliukų	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Skrebutis su užtepėle ir daržovėmis	U013	25/20/5	5,55	3,08	17,00	118,00
Varškės 9% (kremas)	V009	40	6,56	3,60	1,08	62,80
Trintos uogos		15	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų varškės blynėliai	V002	80	8,00	5,65	15,09	155,00
Trintos uogos		15	0,15	0,12	2,43	11,50
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0	0	0,00	0,00
Omletas su kietuoju sūriu "Džiugas" (tausojantis)		45/5	6,19	7,30	2,77	101,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, pomidoras)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25

4 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su virta vištienos filė, salotomis ir pomidorais	U027	30/7,5/ 30/7,7 .5	12,22	9,26	13,1	234,66
Varškės apkepas	V011.4	50	7,48	4,54	8,92	107,18
Trintos uogos		15	0,15	0,12	2,43	11,50
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kakava su pienu	G002	150	3,18	2,52	9,51	73,50

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojančiais)	Gr010	50/40	3,80	2,50	20,70	100,50
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Kesadilija su vištiena	K004	70	7,34	3,24	17,34	124,53
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su avižių sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	100	11,70	12,00	8,80	198,00
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,60	1,80	8,20	55,00
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Karštas sumuštinis su sūriu	U026	0/3/10/ 15/3	6,03	5,20	11,68	118,00

Pavakariai 12:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir trintomis uogomis	M003	80/15	3,80	2,50	20,70	100,50
Pienas 2%	G003	150	5,10	3,80	7,40	67,00
Tortilija su daržovėmis	44K	50	2,54	5,225	2,60	43,52
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai 8:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis	Kr019.1	150/5	8,33	4,79	40,92	240,00
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	0,37	10,04	79,17
Omletas su dešrele	A91	50/10	11,18	21,06	0,00	256,68
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, pomidoras)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25

Pavakariai 12:35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su bananais ir jogurtu 2,5%	V002	100/50 /15	8,04	9,63	49,30	165,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Daržovių lazanija su varške	D002	50	3,99	3,88	10,40	92,50
Grietinėlės ir pomidorų padažas	3P	10	0,23	2,892	0,38	28,44

Direktorė

Nijolė Kairytė

