

2 savaitė, trečiadienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Šviežių kopūstų sriuba (T), (A)	Sr 5	250/10	2	8,24	8,3	106,55
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kernavės miltiniai (T)	Kr 26	100	223,09	34,96	1,13	408,22
Biri perlinių kruopų košė (T)	Kr 99G	100	3,27	0,6	25,08	111,72
Pekino kopūstų salotos su agurkais (A)	Sl 23	100	1,11	9,26	5,08	101,46
Lazanija su bolonijos padažu (T)	Kr 15	200	23,56	15,21	25,2	294,12
Lietiniai su varške (T)	Kr 71	200/100	34,9	30,28	87,33	754,75
Vaisių gėrimas		200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			287,93	98,55	152,12	1776,82

2 savaitė, ketvirtadienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Įvairių ankštinių daržovių (pupelių) sriuba (T), (A)	Sr 24	250	7,36	6,23	17,27	148,78
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Maltos paukštienos miltinis (T)	Kr 36	100	21,09	28,15	7,17	363,55
Virti makaronai (A)	Kr 66G	100	3,82	4,24	26,57	162,85
Salotos su šviežiais kopūstais ir morkomis (A)	Sl 1	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Virtinukai su saldžia varške (T)	Kr 83	200	27,04	13,21	42,77	435,6
Bulviniai blynai su malta kiauliena (T)	Kr 47	200	20,46	25,62	36,35	454,58
Vaisių gėrimas		200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			81,06	87,22	135,85	1672,64

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai ir daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinės kilmės patiekalas.

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Minestronė sriuba (T), (A)	Sr 23	250	2,9	5,13	18,32	121,35
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (T)	Kr 49	200	13,58	8,36	45,54	307,74
Paukštienos kepinukai (T)	Kr 35	100	22,06	16,69	11,41	281,91
Apkeptos virtos bulvės (T)	Kr 65G	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Salotos su Pekino kopūstais, agurkais, pomidorais ir paprikomis (A)	Sl 53	100	2,88	7,37	2,85	85,45
Kepta žuvis su sūrio padažu (T)	Kr 41	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Biri ryžių kruopų košė (T)	Kr 98G	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (A)	Sl 24	100	1,22	9,84	3,19	99,08
Vaisių gėrimas		200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			68	77,12	132,98	1461,86

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai ir daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinės kilmės patiekalas.

3 savaitė, pirmadienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Barščių sriuba su bulvėmis (T), (A)	Sr 1	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Troškinta paukštiena (T)	Kr 31	100/40	24,62	27,03	3,14	351,39
Biri ryžių kruopų košė (T)	Kr 98G	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Salotos su morkomis ir obuoliais (A)	Sl 43	100	0,9	0,18	4	16
Virti makaronai su mėsos padažu (T)	Kr 66	200	26,91	39,2	27,13	570,58
Sklindžiai su uogų padažu (T), (A)	Kr 53	200	6	21,32	44,01	386,27
Vaisių gėrimas		200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			63,43	96,58	124,32	1595,42

3 savaitė, antradienis Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Pomidorų sriuba (T), (A)	Sr 18	250	1,83	8,37	14,97	136,51
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiaulienos kotletas (T)	Kr 31	100	17,07	18,13	17,77	299,36
Virtos bulvės (A)	Kr 65G	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Salotos su marinuotais burokėliais ir Pekino kopūstais (A)	Sl 11B	100	0,81	13,55	7,5	145,09
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (T)	Kr 6	100/150	35,26	20,64	22,71	397,29
Lietiniai su varške (T)	Kr 71	200/100	34,9	30,28	87,33	754,75
Vaisių gėrimas		200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			92,72	107,49	170,81	1972,8

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai ir daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinės kilmės patiekalas.

3 savaitė, trečiadienis

Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba (T), (A)	Sr 13	250	5,81	5,41	22,92	149,3
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Guliašas (kiauliena) (T)	Kr 1	100/50	29,17	22,44	6,68	342,49
Virtos bulvės (A)	Kr 65	100	2,85	16,52	20,53	239,8
Salotos su morkomis, razinomis ir porais, pagardintos majonezo padažu (A)	Sl 6A	100	1,28	4,9	7,52	73,95
Paukštienos šašlykas (T)	Kr 37	100/50	32,18	14,88	13,59	309,4
Biri grikių kruopų košė (T)	Kr 100G	100	5,99	1,47	49,38	165,78
Sklindžiai su bananais (T)	Kr 78	200	14,8	25,83	81,55	608,41
Vaisių gėrimas		200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			92,08	91,45	202,17	1889,13

3 savaitė, ketvirtadienis

Pietūs 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (T), (A)	Sr 6	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Kiaulienos kepsnys (T)	Kr 3A	100	21,96	23,6	6,89	329,68
Biri ryžių kruopų košė (T)	Kr 98G	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Salotos su šviežiaus kopūstais ir morkomis (A)	Sl 7	100	1,2	14,58	4,97	147,38
Sumuštinis su vištiena (T)	Kr 30	250	32,12	42,65	65,37	421,5
Daržovių plovės (T)	Kr 65	200	7,56	9,45	51,42	315,86
Vaisių gėrimas		200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			67,83	99,2	170,24	1467,61

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai ir daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

(T) – taušojantis patiekalas.

(A) – augalinės kilmės patiekalas.

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
SRIUBOS						
Makaronų sriuba su bulvėmis (T), (A)	Sr 22	250	2,43	5,14	19,37	130,3
Viso grūdo duona		20				
KARŠTI PATIEKALAI						
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (T)	Kr 49	200	13,58	8,36	45,54	307,74
Lašišos kepsniai (T)	Kr 46	100	22,48	25,18	4,5	332,64
Biri perlinių kruopų košė (T)	Kr 99	100	3,27	0,6	25,08	111,72
Salotos su daržovėmis, šviežiais agurkais ir konservuotais kukurūzais (A)	Sl 32B	100	2,9	7,59	10,43	118,86
Paukštiesenos kepinukai (T)	Kr 35	100	22,06	16,69	11,41	281,91
Šviežių kopūstų salotos (A)	Sl 1	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Apkeptos virtos bulvės (T)	Kr 58G	100	2,64	0,71	31,65	281,41
Vaisių gėrimas		200				
Sezoniniai vaisiai/daržovės (A)		100				
Iš viso:			70,65	74,04	153,7	1671,86

Nurodyti valgiaraštyje vaisiai ir daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

(T) – tausojančias patiekalas.

(A) – augalinės kilmės patiekalas.