

**VILNIAUS R. ŠUMSKO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Vilniaus g. 112, Šumskas, Vilniaus r.

## **20 dienų valgiaraštis**

6-10 metų amžiaus vaikams

**Įstaigos darbo laikas**  
Nuo 8:00 iki 16:30 val.



**Pirma savaitė / Pirmadienis  
Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Daržovių sriuba (tausojantis)	13Sz	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>4,46</b>	<b>3,79</b>	<b>26,69</b>	<b>154,75</b>

**Pietūs 10:45-11:05val.**

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Paukštiesenos kepinukai (tausojantis)	30A	75	16,16	8,83	8,98	180,94
Daržovių salotos	32S	100	4,89	16,84	4,86	177,57
Miežinių kruopų košė (tausojantis, aug.)	Gar	50	1,55	0,20	10,65	50,34
<b>Iš viso:</b>			<b>23,10</b>	<b>25,87</b>	<b>24,49</b>	<b>408,85</b>

<b>Vaisiai</b>		100	0,76	0,30	13,94	56,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------



Pirma savaitė / Antradienis

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	150	1,15	3,18	5,13	48,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>4,11</b>	<b>3,82</b>	<b>22,19</b>	<b>134,53</b>

Pietūs 10:45-11:05val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	82,5	20,34	14,26	1,67	214,53
Biri grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, nesald. jogurto padažas	50S	100	3,04	0,96	6,38	36,54
<b>Iš viso:</b>			<b>26,45</b>	<b>17,98</b>	<b>24,83</b>	<b>353,40</b>

<b>Vaisiai</b>		200	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------	--	-----	------	------	-------	--------

**Pirma savaitė / Trečiadienis**

**Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopėmis (tausojantis, augalinis)	12Sr	150	2,14	7,75	11,62	78,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>5,10</b>	<b>8,39</b>	<b>28,68</b>	<b>164,65</b>

**Pietūs 10:45-11:05val.**

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Kepta paukštiesienos filė (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais su aliejaus padažu (augalinis)	2S	75	1,09	3,90	3,70	48,77
<b>Iš viso:</b>			<b>22,36</b>	<b>11,80</b>	<b>21,49</b>	<b>279,73</b>

<b>Vaisiai</b>		150	11,14	0,45	20,91	84,00
----------------	--	-----	-------	------	-------	-------

**Pirma savaitė / Ketvirtadienis  
 Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,59	3,27	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>6,55</b>	<b>3,91</b>	<b>31,45</b>	<b>180,85</b>

**Pietūs 10:45-11:05val.**

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Kiaulienos -daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100	20,00	11,91	6,30	210,02
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50	0,50	0,08	2,05	8,50
Ridikėliai	39S	50	0,55	0,05	1,95	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>22,52</b>	<b>12,21</b>	<b>21,02</b>	<b>275,12</b>

<b>Vaisiai</b>		100	0,76	0,30	13,94	56,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------





Pirma savaitė / Penktadienis

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>4,46</b>	<b>3,79</b>	<b>26,69</b>	<b>154,75</b>

Pietūs 10:45-11:05val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m..	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Maltas žuvis kepsnys (tausojantis)	42A	75	15,40	8,91	8,19	174,05
Ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (augalinis)	20S	100	2,50	9,46	9,06	121,48
<b>Iš viso:</b>			<b>19,18</b>	<b>20,71</b>	<b>31,08</b>	<b>373,87</b>

<b>Vaisiai</b>		150	11,14	0,45	20,91	84,00
----------------	--	-----	-------	------	-------	-------



Antra savaitė / Pirmadienis

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	150	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>4,43</b>	<b>3,81</b>	<b>25,49</b>	<b>149,35</b>

Pietūs 10:45-11:05val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Maltos kiaulienos kepsnys su kmyneis(tausojantis)	17A	75	15,98	10,53	8,71	191,16
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Agurkų ir pomidorų salotos su svogūnais, aliejaus padažu(augalinis)	35S	100	3,82	9,55	3,87	99,37
<b>Iš viso:</b>			<b>22,69</b>	<b>22,70</b>	<b>23,75</b>	<b>373,70</b>

Vaisiai		150	11,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	-------	------	-------	-------



**Antra savaitė / Antradienis**

**Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>5,65</b>	<b>3,87</b>	<b>30,70</b>	<b>173,52</b>

**Pietūs 10:45-11:05val.**

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Troškinta paukštiena (šaunelių mėsa) (tausojant)	29A	75/30	21,12	9,58	5,17	187,48
Perlinių kruopų košė	6Gar	50	1,62	2,29	12,41	72,96
Salotos (kopūstai, agurkai, pomidorai, morkos, paprika), aliejaus padažas (augalinis)	5S	75	1,10	7,41	4,46	82,35
<b>Iš viso:</b>			<b>23,84</b>	<b>19,28</b>	<b>22,04</b>	<b>342,79</b>

Vaisiai		150	11,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	-------	------	-------	-------





**Antra savaitė / Trečiadienis**

**Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Ryžių kruopų sriuba	15Sr	150	0,98	5,71	5,56	74,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>3,94</b>	<b>6,35</b>	<b>22,62</b>	<b>160,52</b>

**Pietūs 10:45-11:05val.**

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	75	14,30	12,55	8,81	204,55
Biri grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	13S	100	1,36	5,19	6,19	68,97
<b>Iš viso:</b>			<b>18,73</b>	<b>20,50</b>	<b>31,78</b>	<b>375,85</b>

<b>Vaisiai</b>		100	0,76	0,30	13,94	56,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------



TVIRTINU

Direktorė

Inesa Korvel

2023-05-02

## Antra savaitė / Ketvirtadienis

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	150	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>4,52</b>	<b>3,94</b>	<b>28,49</b>	<b>162,99</b>

## Pietūs 10:45-11:05val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Maltas paukštiesios filė kepsnys (tausojantis)	34A	75	18,50	7,69	7,13	171,36
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Salotos su pekiniais kopūstais, pomidorais	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
<b>Iš viso:</b>			<b>20,25</b>	<b>12,64</b>	<b>19,01</b>	<b>267,62</b>

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------



Antra savaitė / Penktadienis

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Ankštinių daržovių (žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	64,14
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>6,91</b>	<b>3,88</b>	<b>31,31</b>	<b>150,22</b>

Pietūs 10:45-11:05val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Jūros lydekos kepsnys	38A	75	16,89	15,53	4,05	220,10
Biri ryžių (nešlifuoti) kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
<b>Iš viso:</b>			<b>19,98</b>	<b>23,02</b>	<b>30,22</b>	<b>391,81</b>

<b>Vaisiai</b>		150	11,14	0,45	20,91	84,00
----------------	--	-----	-------	------	-------	-------



TVIRTINU

Direktorė

Inesa Korvel

2023-05-02

Trečia savaitė / Pirmadienis

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	110Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>5,15</b>	<b>6,40</b>	<b>27,27</b>	<b>183,74</b>

Pietūs 10:45-11:05val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Paukštiesenos kukuliai (tausojantis)	35A	75	19,07	4,58	3,05	126,73
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	3S	75	1,26	3,93	5,03	55,11
<b>Iš viso:</b>			<b>23,22</b>	<b>11,13</b>	<b>19,25</b>	<b>265,01</b>

Vaisiai		150	11,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	-------	------	-------	-------





Trečia savaitė / Antradienis

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Ryžių sriuba su pomidorais	23Sr	150	2,36	3,23	9,43	68,23
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>5,32</b>	<b>3,87</b>	<b>26,49</b>	<b>154,31</b>

Pietūs 10:45-11:05val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Kiaulienos troškiny su padažu (tausojantis)	1A	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	40	0,93	1,53	6,59	43,41
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
<b>Iš viso:</b>			<b>24,18</b>	<b>18,69</b>	<b>17,36</b>	<b>325,68</b>

<b>Vaisiai</b>		100	0,76	0,30	13,94	56,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------





TVIRTINU

Direktorė

Inesa Korvel

2023-05-02

Trečia savaitė / Trečiadienis

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Ankštinių daržovių (avižinių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,42	3,71	13,26	97,17
Viso grūdų ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>6,38</b>	<b>4,35</b>	<b>30,35</b>	<b>183,25</b>

Pietūs 10:45-11:05val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Troškinta paukštiena (tausojantis)	29A	75/75	24,23	16,01	23,06	326,41
Grikių košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Raugintų kopūstų salotos	10S	100	0,79	9,11	4,34	101,20
<b>Iš viso:</b>			<b>28,05</b>	<b>27,86</b>	<b>44,03</b>	<b>529,05</b>

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------



TVIRTINU

Direktorė

Inesa Korvel

2023-05-02

Trečia savaitė / Ketvirtadienis

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>4,09</b>	<b>3,75</b>	<b>24,31</b>	<b>145,44</b>

Pietūs 10:45-11:05val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (augalinis)	20S	100	2,50	9,46	9,06	121,48
<b>Iš viso:</b>			<b>25,00</b>	<b>21,34</b>	<b>29,72</b>	<b>393,56</b>

<b>Vaisiai</b>		100	0,76	0,30	13,94	56,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------



Trečia savaitė / Penktadienis

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir švž. kopūstais (tausojantis, augalinis)	3Sr	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>7,05</b>	<b>3,98</b>	<b>31,46</b>	<b>183,11</b>

Pietūs 10:45-11:05val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Keptos paukštiesos šlaunelės (tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Perlinių kruopų košė	6Gar	50	1,62	2,29	12,41	72,96
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6S	100	1,36	5,19	6,19	58,97
<b>Iš viso:</b>			<b>27,42</b>	<b>24,14</b>	<b>19,29</b>	<b>395,65</b>

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------



TVIRTINU

Direktorė

Inėsa Korvel

2023-05-02

**Ketvirta savaitė / Pirmadienis**

**Sriubos**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojančias, augalinis)	ISr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>IŠ viso:</b>			<b>4,37</b>	<b>3,78</b>	<b>27,73</b>	<b>158,57</b>

**Pietūs 11:15-12:40val.**

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Kiaulienos su troškintais kopūstais	6A	75/75	18,67	35,40	7,53	414,04
Agurkų ir pomidorų salotos su svogūnais	35S	100	0,82	9,55	3,87	99,37
<b>IŠ viso:</b>			<b>19,49</b>	<b>14,95</b>	<b>11,40</b>	<b>513,41</b>

<b>Vaisiai</b>		100	0,76	0,30	13,94	56,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------



TVIRTINU

Direktorė

Inėsa Korvel

2023-05-02

## Ketvirta savaitė / Antradienis

## Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Žirnių-perlinių kr. sriuba (tausoj.)	16Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>6,69</b>	<b>4,01</b>	<b>31,60</b>	<b>181,67</b>

## Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Mėsos – grikių troškiny (tausoj.)	5A	75/75	24,99	19,14	22,75	357,28
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Ridikėliai	39S	50	0,55	0,05	1,95	8,50
<b>Iš viso:</b>			<b>26,44</b>	<b>19,39</b>	<b>27,90</b>	<b>379,78</b>

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------





### Ketvirta savaitė / Trečiadienis

#### Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Kopūstų sriuba su bulvėmis(tausoj.)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>4,39</b>	<b>3,82</b>	<b>25,72</b>	<b>150,36</b>

#### Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Kepta paukštienos filė (tausoj.)	30A	75	18,38	5,28	6,62	168,57
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, aug.)	89ar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Tirštas grybų padažas su grietine	10P	30	1,19	6,22	2,72	70,69
Morkų-obuolių saiotos	14S	100	0,90	9,63	9,76	120,77
<b>Iš viso:</b>			<b>23,36</b>	<b>23,75</b>	<b>30,27</b>	<b>422,42</b>

<b>Vaisiai</b>		100	0,76	0,30	13,94	56,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------



### Ketvirta savaitė / Ketvirtadienis

#### Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Ankštinių sriuba (pupelių) (tauso.)	17Sr	150	3,59	3,27	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>6,55</b>	<b>3,91</b>	<b>31,45</b>	<b>180,85</b>

#### Pietūs 11:15-12:40vai.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru (tausojantis)	53A	75/75	12,64	11,24	38,17	301,08
Jogurtinės grietinės padažas	8P	30	0,78	2,80	2,10	36,46
<b>Iš viso:</b>			<b>13,42</b>	<b>14,04</b>	<b>40,27</b>	<b>337,54</b>

<b>Vaisiai</b>		100	0,76	0,30	13,94	56,00
----------------	--	-----	------	------	-------	-------



## Ketvirta savaitė / Penktadienis

### Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Burokėlių sriuba su bulvėmis(tausoj.)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
<b>Iš viso:</b>			<b>4,37</b>	<b>3,78</b>	<b>27,73</b>	<b>158,57</b>

### Pietūs 11:15-12:40val.

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Kepti varškėčiai (su pilno grūdo miltais (tausoj.) varškė 9%)	83A	150	25,76	16,07	24,85	344,40
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,44</b>	<b>18,07</b>	<b>25,69</b>	<b>368,40</b>

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------