

**VILNIAUS SENVAGĖS GIMNAZIJA**

**30 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

6-10 metų vaikams

Valgyklos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 14.00 val.

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis patiekalas)	27Sr	150	4,44	6,438	15,324	136,01
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mieliniai blynai su obuoliais	68A	100/15	7,25	17,89	36,23	329,24
Vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,69</b>	<b>25,188</b>	<b>89,694</b>	<b>620,650</b>

1 savaitė  
Antradienis

**Pietūs**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Patiekalo maistinė vertė, g</b>			<b>Energinė vertė, kcal</b>
			<b>baltymai, g</b>	<b>riebalai, g</b>	<b>angliavandeniai, g</b>	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	10Sr	150/10/10	2,352	5,65	9,528	95,172
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtinukai su mėsa (tausojantis patiekalas)	80A	150/20	16,28	4,66	33,42	237,78
Sulčių gėrimas	16G	200	0,05	0,05	10,98	61,50
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,682</b>	<b>11,22</b>	<b>93,068</b>	<b>549,852</b>

1 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis patiekalas)	17Sr	150/20	4,986	4,536	8,01	90,19
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis patiekalas)	53A	150/30	12,30	8,79	32,37	253,47
Vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,286</b>	<b>14,186</b>	<b>78,52</b>	<b>499,06</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	16Sr	150	3,546	3,258	14,274	91,44
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kotletai (tausojantis patiekalas)	29A	50/20	8,54	9,06	8,89	149,68
Bulvių košė	4 Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pekino kopūstų, ridikėlių, agurkų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	57S	100	0,94	18,13	4,06	176,51
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	13,15	51,068
<b>Iš viso:</b>			<b>15,686</b>	<b>32,628</b>	<b>58,724</b>	<b>565,478</b>

1 savaitė  
Penktadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su žuvies kukulaičiais (tausojantis patiekalas)	18Sr	150/30	4,416	3,738	10,362	89,268
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies kepinukai (tausojantis patiekalas)	42A	50/15	11,07	14,43	2,93	184,53
Biri grikių košė (tausojantis patiekalas)	7 Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Morkų, obuolių salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	14S	100	0,61	19,02	10,10	205,11
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>19,996</b>	<b>39,638</b>	<b>46,962</b>	<b>603,458</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis,tausojantis patiekalas)	5Sr	150/10	1,2	4,944	4,98	63,90
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos šlaunelės, blauzdelės (tausojantis patiekalas)	33A	50/15	11,03	8,35	5,71	140,95
Bulvių košė	4 Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pomidorų, agurkų salotos (augalinis, tausojantis patiekalas)	42S	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Dž. slyvų kompotas	9G	200	1,19	0,26	37,97	150,35
<b>Iš viso:</b>			<b>17,28</b>	<b>21,874</b>	<b>70,69</b>	<b>523,69</b>

2 savaitė  
Antradienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	9Sr	150/10	2,1	5,724	9,87	95,532
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Maltas paukštienos šnicelis	35A	50/15	10,55	14,07	3,58	181,78
Biri ryžių kruopų košė	5 Gar	40	1,02	1,87	11,06	62,67
Daržovių salotos su paprika ir aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	7S	100	1,20	14,28	5,75	147,78
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>16,35</b>	<b>36,204</b>	<b>40,52</b>	<b>531,162</b>



2 savaitė  
Trečiadienis

**Pietūs**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išveiga</b>	<b>Patiekalo maistinė vertė, g</b>			<b>Energinė vertė, kcal</b>
			<b>baltymai, g</b>	<b>riebalai, g</b>	<b>angliavandeniai, g</b>	
Pieniška daržovių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	24Sr	150/10	4,26	4,74	13,416	105,24
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės apkepas su razinomis	85A	150/20	22,26	13,40	29,83	329,01
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>29,52</b>	<b>19,00</b>	<b>81,386</b>	<b>589,65</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis patiekalas)	22Sr	150/10	1,11	5,022	9,03	82,11
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Lietiniai su mėsa	72A	100/50/15	20,31	19,64	38,16	404,68
Lietiniai su varške	70A	100/50/15	17,45	15,04	43,67	376,49
Lietiniai su dešrele	74A	100/50/15	11,16	24,38	36,87	407,46
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>23,95/ 21,09/ 14,80</b>	<b>25,522/ 20,922/ 30,262</b>	<b>85,32/ 99,86/ 93,06</b>	<b>642,19/ 502,00/ 644,97</b>

2 savaitė  
Penktadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	16Sr	150	3,498	3,222	14,046	92,64
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bulviniai blynai	51A	100/20	3,03	10,69	22,01	193,45
Grietinės padažas	14P	20	0,48	6,0	0,62	58,60
Sulčių gėrimas	16G	200	0,05	0,05	10,98	61,50
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,058</b>	<b>20,822</b>	<b>85,796</b>	<b>561,59</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	10Sr	150/10/10	2,352	5,65	9,528	95,172
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepsneliai	9A	50/15	7,91	18,82	5,59	222,05
Keptos paukštienos šlaunelės	33A	75/20	16,54	12,52	8,56	211,43
Virtos bulvės su sviestu	2Gar	40	0,81	1,20	7,33	42,82
Marinuoti agurkai	45S	50	1,40		0,65	8,00
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>14,182/ 22,812</b>	<b>26,13/ 19,83</b>	<b>54,448/ 57,418</b>	<b>494,992/ 484,372</b>

3 savaitė  
Antradienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	12Sr	150/10	1,554	4,914	9,474	84,12
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bulvių plokštainis	47A	100/20	3,43	6,11	24,32	163,82
Grietinės padažas	14P	20	0,48	6,0	0,62	58,60
Pekino kopūstų, ridikėlių, agurkų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	57S	100	0,94	18,13	4,06	176,51
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>7,884</b>	<b>35,414</b>	<b>48,734</b>	<b>526,43</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	16Sr	150	3,546	3,258	14,274	91,44
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Jautienos kotletai (tausojantis patiekalas)	28A	50/20	8,72	9,58	8,96	154,86
Biri grikių košė	7Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Pekino kopūstų ir porų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	25S	100	1,29	18,22	4,35	178,01
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>17,456</b>	<b>33,508</b>	<b>51,154</b>	<b>548,86</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir raug. kopūstais (augalinis, tausojantis patiekalas)	3Sr	150	2,322	4,968	9,444	84,522
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies šnicelis (tausojantis patiekalas)	43A	75/20	14,72	12,45	6,35	194,41
Perlinių kruopų košė	6Gar	40	1,30	1,83	9,93	58,36
Kopūstų, morkų ir pomidorų salotos(augalinis, tausojantis patiekalas)	8S	100	1,22	6,67	5,67	82,66
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>21,092</b>	<b>29,208</b>	<b>42,294</b>	<b>465,522</b>

3 savaitė  
Penktadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	19Sr	150	1,512	4,932	8,268	78,72
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Karališki balandėliai (tausojantis patiekalas)	63A	100/20	19,92	11,88	6,02	208,25
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Daržovių salotos su paprika (augalinis, tausojantis patiekalas)	7S	100	1,20	14,28	5,75	147,78
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>35,312</b>	<b>41,892</b>	<b>31,388</b>	<b>577,84</b>



4 savaitė  
Pirmadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	1Sr	150/10	1,482	4,902	11,172	90,522
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Guliašas (tausojantis patiekalas)	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Bulvių košė	4Gar	40	0,90	1,52	6,48	42,70
Švž. kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis, tausojantis patiekalas)	2S	100	1,07	9,57	4,47	101,55
Sulčių gėrimas	16G	200	0,05	0,05	10,98	61,50
<b>Iš viso:</b>			<b>26,862</b>	<b>33,132</b>	<b>48,372</b>	<b>596,542</b>

4 savaitė  
Antradienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	7Sr	150	0,906	4,866	4,848	64,758
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Malti voleliai su morkomis (tausojantis patiekalas)	25A	75/20	10,39	12,45	12,56	198,84
Biri grikių košė	7Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais (augalinis, tausojantis patiekalas)	17S	100	2,52	14,53	12,40	176,26
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>17,766</b>	<b>34,326</b>	<b>54,018</b>	<b>566,578</b>

4 savaitė  
Trečiadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	12Sr	150/10	1,554	4,914	9,474	84,12
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiauliena su švž. troškintais kopūstais	5A	50/50	15,00	12,79	5,20	190,55
Balandėliai su mėsa (tausojantis patiekalas)	64A	100/20	9,58	11,94	9,81	178,38
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Bulvių košė	4Gar	40	0,90	1,52	6,48	42,70
Kompotas su razinomis	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
<b>Iš viso:</b>			<b>20,034/ 14,614</b>	<b>30,184/ 29,334</b>	<b>65,584/70,194</b>	<b>590,64/578,47</b>

4 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojojantis patiekalas)	25Sr	150/10	3,276	4,542	12,93	103,62
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su varške	54A	100/20	6,01	3,05	23,99	144,68
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Kompotas su razinomis	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
<b>Iš viso:</b>			<b>21,678</b>	<b>8,642</b>	<b>108,78</b>	<b>536,05</b>

4 savaitė  
Penktadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintų žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	20Sr	150/10	1,98	5,724	9,894	93,228
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos dešrelės	37A	75/20	5,38	21,29	0,70	215,28
Ryžių košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Pekino kopūstų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	23S	100	1,14	9,64	3,35	98,13
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>11,31</b>	<b>39,284</b>	<b>38,674</b>	<b>530,548</b>

5 savaitė  
Pirmadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba(augalinis, tausojantis patiekalas)	7Sr	150	0,906	4,866	4,848	64,758
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Plovas (tausojantis patiekalas)	3A	75/75	22,93	19,49	21,30	346,58
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>26,836</b>	<b>25,216</b>	<b>64,288</b>	<b>566,738</b>

5 savaitė  
Antradienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir raugintais kopūstais (augalinis, tausojantis patiekalas)	3Sr	150/10	2,322	4,968	9,444	84,522
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos maltiniai (tausojantis patiekalas)	29A	50/20	8,54	9,06	8,89	149,68
Biri grikių košė	7Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Pekino kopūstų su švž. daržovėmis salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	24S	100	1,22	9,64	3,71	99,35
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,2	21,09	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>16,212</b>	<b>26,318</b>	<b>66,704</b>	<b>541,652</b>

5 savaitė  
Trečiadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis patiekalas)	11Sr	150/10	1,734	4,962	11,37	93,90
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žemaičių blynai su mėsa	56A	150/30	10,69	14,19	37,58	315,88
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	48A	150/30	10,18	6,27	34,15	230,81
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>15,474/ 15,474</b>	<b>19,442/11,522</b>	<b>87,73/84,30</b>	<b>567,35/482,28</b>



5 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pietūs**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Patiekalo maistinė vertė, g</b>			<b>Energinė vertė, kcal</b>
			<b>baltymai, g</b>	<b>riebalai, g</b>	<b>angliavandeniai, g</b>	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis patiekalas)	25Sr	150/10	3,276	4,542	12,93	103,62
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virti varškėčiai (tausojantis patiekalas)	82A	100/15	13,58	6,61	26,80	219,70
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Kompotas su razinomis	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
<b>Iš viso:</b>			<b>20,606</b>	<b>12,202</b>	<b>111,59</b>	<b>611,07</b>

5 savaitė  
Penktadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintų cukinijų sriuba (tausojantis patiekalas)	21Sr	150	1,074	5,634	4,20	68,028
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bulvių kotletas (tausojantis patiekalas)	59A	100/20	3,25	5,96	30,03	183,64
Grietinės padažas	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>8,274</b>	<b>21,654</b>	<b>94,39</b>	<b>578,518</b>

6 savaitė  
Pirmadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	5Sr	150/10	1,2	4,944	4,98	63,90
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos dešrelės	37A	75/20	5,38	21,29	0,70	215,28
Virti makaronai su sviestu (tausojantis patiekalas)	65A	100/15	4,14	4,24	28,84	173,62
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>13,72</b>	<b>31,334</b>	<b>72,66</b>	<b>608,2</b>

6 savaitė

Antradienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	1Sr	150/10	1,482	4,902	11,172	90,522
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Guliašas (tausojantis patiekalas)	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Ryžių košė	5Gar	40	1,02	1,87	11,06	62,67
Pekino kopūstų ir porų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	25S	100	1,29	18,22	4,35	178,01
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>27,202</b>	<b>42,112</b>	<b>42,492</b>	<b>633,642</b>

6 savaitė

Trečiadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis patiekalas)	22Sr	150/10	1,356	5,034	9,174	82,29
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis patiekalas)	2A	75/75	26,07	8,55	12,57	228,26
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>30,656</b>	<b>14,644</b>	<b>80,974</b>	<b>549,50</b>

6 savaitė

Ketvirtadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (augalinis, tausojantis patiekalas)	1Sr	150/10	1,482	4,902	11,172	90,522
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bulvių plokštainis	47A	100/20	3,43	6,11	24,32	163,82
Bulviniai blynai	51A	100/20	3,03	10,69	22,01	193,45
Grietinės padažas	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,9
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>8,632/8,232</b>	<b>20,872/25,452</b>	<b>74,562/72,252</b>	<b>497,642/527,272</b>

6 savaitė

Penktadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių, grikių sriuba (tausojantis patiekalas)	25Sr	150/10	3,276	4,542	12,93	103,62
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės sklandžiai	83A	100/15	16,76	13,91	20,05	271,31
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>23,266</b>	<b>19,512</b>	<b>92,21</b>	<b>613,88</b>

**VILNIAUS SENVAGĖS GIMNAZIJA**

**30 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 14.00 val.



1 savaitė  
Pirmadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis patiekalas)	27Sr	150	4,44	6,438	15,324	136,01
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mieliniai blynai su obuoliais	68A	150/20	10,88	26,84	36,23/54,34	493,86
Vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,32</b>	<b>34,138</b>	<b>107,804</b>	<b>785,27</b>

1 savaitė  
Antradienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	10Sr	150/10/10	2,352	5,65	9,528	95,172
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtinukai su mėsa (tausojantis patiekalas)	80A	200/30	21,7	6,21	44,55	317,04
Sulčių gėrimas	16G	200	0,05	0,05	10,98	61,50
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,102</b>	<b>12,77</b>	<b>104,198</b>	<b>629,112</b>

1 savaitė  
Trečiadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis patiekalas)	17Sr	150/20	4,986	4,536	8,01	90,19
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis patiekalas)	53A	200/40	16,40	8,79/11,72	43,16	337,96
Vanduo						
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,386</b>	<b>17,096</b>	<b>89,31</b>	<b>583,49</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	16Sr	150	3,546	3,258	14,274	91,44
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kotletai (tausojantis patiekalas)	29A	75/30	12,81	13,59	13,33	149,68/224,52
Bulvių košė	4 Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pekino kopūstų, ridikėlių, agurkų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	57S	100	0,94	18,13	4,06	176,51
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	13,15	51,068
<b>Iš viso:</b>			<b>19,956</b>	<b>37,158</b>	<b>63,164</b>	<b>640,318</b>

1 savaitė  
Penktadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su žuvies kukulaičiais (tausojantis patiekalas)	18Sr	150/30	4,416	3,738	10,362	89,268
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies kepinukai (tausojantis patiekalas)	42A	75/20	16,60	21,65	4,39	184,53/276,79
Biri grikių košė (tausojantis patiekalas)	7 Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Morkų, obuolių salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	14S	100	0,61	19,02	10,10	205,11
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>25,526</b>	<b>46,858</b>	<b>48,422</b>	<b>695,718</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	5Sr	150/10	1,2	4,944	4,98	63,90
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos šlaunelės, blauzdelės (tausojantis patiekalas)	33A	100/30	22,06	16,69	11,41	140,95/281,91
Bulvių košė	4 Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pomidorų, agurkų salotos (augalinis, tausojantis patiekalas)	42S	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Dž. slyvų kompotas	9G	200	1,19	0,26	37,97	150,35
<b>Iš viso:</b>			<b>28,31</b>	<b>30,21</b>	<b>76,39</b>	<b>664,65</b>

2 savaitė  
Antradienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	9Sr	150/10	2,1	5,724	9,87	95,532
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Maltas paukštienos šnicelis	35A	100/30	21,0	28,15	7,17	363,55
Biri ryžių kruopų košė	5 Gar	40	1,02	1,87	11,06	62,67
Daržovių salotos su paprika ir aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	7S	100	1,20	14,28	5,75	147,78
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>26,8</b>	<b>50,284</b>	<b>44,11</b>	<b>712,932</b>

2 savaitė  
Trečiadienis

**Pietūs**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išveiga</b>	<b>Patiekalo maistinė vertė, g</b>			<b>Energinė vertė, kcal</b>
			<b>baltymai, g</b>	<b>riebalai, g</b>	<b>angliavandeniai, g</b>	
Pieniška daržovių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	24Sr	150/10	4,26	4,74	13,416	105,24
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės apkepas su razinomis	85A	200/30	29,68	17,87	39,78	329,01/438,68
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>36,94</b>	<b>23,47</b>	<b>91,336</b>	<b>699,32</b>



2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis patiekalas)	22Sr	150/10	1,11	5,022	9,03	82,11
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Lietiniai su mėsa	72A	200/100/3 0	40,61	39,28	76,33	791,49
Lietiniai su varške	70A	200/100/3 0	34,90	30,08	87,33	752,99
Lietiniai su dešrele	74A	200/100/3 0	22,33	48,76	73,73	781,49
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>44,25/ 38,54/ 25,97</b>	<b>45,162/ 35,962/ 54,642</b>	<b>123,49/ 145,52/ 129,92</b>	<b>1029/ 878,50/1019</b>

2 savaitė  
Penktadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	16Sr	150	3,498	3,222	14,046	92,64
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bulviniai blynai	51A	200/40	6,05	21,37	44,01	386,90
Grietinės padažas	14P	20	0,48	6,0	0,62	58,60
Sulčių gėrimas	16G	200	0,05	0,05	10,98	61,50
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,078</b>	<b>31,502</b>	<b>107,796</b>	<b>755,04</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	10S r	150/10/1 0	2,352	5,65	9,528	95,172
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepsneliai	9A	100/30	15,82	37,65	11,18	444,10
Keptos paukštiesienos šlaunelės	33A	100/30	22,06	16,69	11,41	211,43/281,9 1
Virtos bulvės su sviestu	2Gar	40	0,81	1,20	7,33	42,82
Marinuoti agurkai	45S	50	1,40		0,65	8,00
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>22,092/ 28,332</b>	<b>44,96/ 24,00</b>	<b>60,038/ 60,268</b>	<b>717,042/ 554,852</b>

3 savaitė  
Antradienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	12Sr	150/10	1,554	4,914	9,474	84,12
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bulvių plokštainis	47A	200/40	6,11	12,23	48,64	327,64
Grietinės padažas	14P	20	0,48	6,0	0,62	58,60
Pekino kopūstų, ridikėlių, agurkų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	57S	100	0,94	18,13	4,06	176,51
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>10,564</b>	<b>41,534</b>	<b>73,054</b>	<b>690,25</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	16S r	150	3,546	3,258	14,274	91,44
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Jautienos kotletai (tausojantis patiekalas)	28A	100/40	17,45	19,16	17,92	154,86/309,7 2
Biri grikių košė	7Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Pekino kopūstų ir porų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	25S	100	1,29	18,22	4,35	178,01
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>26,186</b>	<b>43,088</b>	<b>60,114</b>	<b>703,72</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir raug. kopūstais (augalinis, tausojantis patiekalas)	3Sr	150	2,322	4,968	9,444	84,522
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies šnicelis (tausojantis patiekalas)	43A	100/30	19,62	16,60	6,35/8,47	194,41/259,21
Perlinių kruopų košė	6Gar	40	1,30	1,83	9,93	58,36
Kopūstų, morkų ir pomidorų salotos(augalinis, tausojantis patiekalas)	8S	100	1,09	18,15	5,67	82,66/181,57
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>25,862</b>	<b>44,838</b>	<b>44,414</b>	<b>629,232</b>

3 savaitė  
Penktadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	19Sr	150	1,512	4,932	8,268	78,72
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Karališki balandėliai (tausojantis patiekalas)	63A	200/40	39,84	23,75	12,03	374,36
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Daržovių salotos su paprika (augalinis, tausojantis patiekalas)	7S	100	1,20	14,28	5,75	147,78
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>55,232</b>	<b>53,762</b>	<b>37,398</b>	<b>743,95</b>

4 savaitė  
Pirmadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	1Sr	150/10	1,482	4,902	11,172	90,522
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Guliašas (tausojantis patiekalas)	1A	100/60	29,17	22,44	5,01/6,68	342,49
Bulvių košė	4Gar	40	0,90	1,52	6,48	42,70
Švž. kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis, tausojantis patiekalas)	2S	100	1,07	9,57	4,47	101,55
Sulčių gėrimas	16G	200	0,05	0,05	10,98	61,50
<b>Iš viso:</b>			<b>34,152</b>	<b>38,742</b>	<b>50,042</b>	<b>682,162</b>



4 savaitė  
Antradienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	7Sr	150	0,906	4,866	4,848	64,758
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Malti voleliai su morkomis (tausojantis patiekalas)	25A	100/30	13,85	16,60	16,75	198,84/265,12
Biri grikių košė	7Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais (augalinis, tausojantis patiekalas)	17S	100	2,52	14,53	12,40	176,26
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>21,226</b>	<b>38,476</b>	<b>58,208</b>	<b>632,858</b>

4 savaitė  
Trečiadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	12S r	150/10	1,554	4,914	9,474	84,12
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiauliena su švž. troškintais kopūstais	5A	100/100	30,0	25,56	10,39	381,115
Balandėliai su mėsa (tausojantis patiekalas)	64A	200/40	9,58/18,9 4	22,15	18,68	336,48
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Bulvių košė	4Gar	40	0,90	1,52	6,48	42,70
Kompotas su razinomis	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
<b>Iš viso:</b>			<b>35,034/ 23,974</b>	<b>42,954/ 39,544</b>	<b>70,774/79,064</b>	<b>781,255/736,5 7</b>

4 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis patiekalas)	25Sr	150/10	3,276	4,542	12,93	103,62
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su varške	54A	200/40	12,02	6,11	47,99	144,68/289,36
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Kompotas su razinomis	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
<b>Iš viso:</b>			<b>27,688</b>	<b>11,702</b>	<b>132,78</b>	<b>680,73</b>

4 savaitė  
Penktadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintų žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	20S r	150/10	1,98	5,724	9,894	93,228
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos dešrelės	37A	100/30	7,18	28,39	0,94	215,28/287,04
Ryžių košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Pekino kopūstų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	23S	100	1,14	9,64	3,35	98,13
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>13,11</b>	<b>46,384</b>	<b>39,914</b>	<b>602,308</b>

5 savaitė  
Pirmadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba(augalinis, tausojantis patiekalas)	7Sr	150	0,906	4,866	4,848	64,758
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Plovas (tausojantis patiekalas)	3A	100/100	30,57	25,99	21,30/28,40	462,11
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>34,476</b>	<b>31,716</b>	<b>71,588</b>	<b>682,268</b>

5 savaitė  
Antradienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir raugintais kopūstais (augalinis, tausojantis patiekalas)	3Sr	150/10	2,322	4,968	9,444	84,522
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos maltiniai (tausojantis patiekalas)	29A	100/40	17,07	18,12	17,77	299,36
Biri grikių košė	7Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Pekino kopūstų su švž. daržovėmis salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	24S	100	1,22	9,64	3,71	99,35
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,2	21,09	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>24,742</b>	<b>35,378</b>	<b>75,584</b>	<b>691,332</b>

5 savaitė  
Trečiadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis patiekalas)	11 Sr	150/10	1,734	4,962	11,37	93,90
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žemaičių blynai su mėsa	56A	200/40	14,26	18,92	50,10	421,18
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	48A	200/40	13,57	8,36	45,54	318,74
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>19,044/ 18,864</b>	<b>24,172/13,61</b>	<b>100,25/95,69</b>	<b>672,65/570,21</b>

5 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis patiekalas)	25Sr	150/10	3,276	4,542	12,93	103,62
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virti varškėčiai (tausojantis patiekalas)	82A	200/30	27,15	13,23	53,59	439,40
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Kompotas su razinomis	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
<b>Iš viso:</b>			<b>34,176</b>	<b>18,822</b>	<b>138,38</b>	<b>830,77</b>



5 savaitė  
Penktadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintų cukinijų sriuba (tausojantis patiekalas)	21 Sr	150	1,074	5,634	4,20	68,028
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bulvių kotletas (tausojantis patiekalas)	59A	200/40	6,5	11,93	60,06	183,64/367,2 7
Grietinės padažas	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>11,524</b>	<b>27,624</b>	<b>124,42</b>	<b>762,148</b>

6 savaitė  
Pirmadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis patiekalas)	5Sr	150/10	1,2	4,944	4,98	63,90
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos dešrelės	37A	100/30	7,18	28,39	0,94	287,04
Virti makaronai su sviestu (tausojantis patiekalas)	65A	100/15	4,14	4,24	28,84	173,62
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>15,52</b>	<b>38,434</b>	<b>72,9</b>	<b>679,96</b>

6 savaitė

Antradienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis patiekalas)	1Sr	150/10	1,482	4,902	11,172	90,522
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Guliašas (tausojantis patiekalas)	1A	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
Ryžių košė	5Gar	40	1,02	1,87	11,06	62,67
Pekino kopūstų ir porų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis patiekalas)	25S	100	1,29	18,22	4,35	178,01
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>viso:</b>			<b>34,492</b>	<b>47,722</b>	<b>44,162</b>	<b>719,262</b>

6 savaitė

Trečiadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis patiekalas)	22Sr	150/10	1,356	5,034	9,174	82,29
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis patiekalas)	2A	100/100	34,76	11,40	16,76	304,35
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>39,346</b>	<b>17,494</b>	<b>85,164</b>	<b>625,59</b>

6 savaitė

Ketvirtadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (augalinis, tausojantis patiekalas)	1Sr	150/10	1,482	4,902	11,172	90,522
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bulvių plokštainis	47A	200/40	6,86	12,23	48,64	327,64
Bulviniai blynai	51A	200/40	6,05	21,37	44,01	193,45/386,90
Grietinės padažas	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,9
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>12,062/11,252</b>	<b>26,99/36,132</b>	<b>98,882/94,252</b>	<b>661,462/720,722</b>

6 savaitė

Penktadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių, grikių sriuba (tausojantis patiekalas)	25Sr	150/10	3,276	4,542	12,93	103,62
Duona (Juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės sklandžiai	83A	200/30	33,51	27,81	40,11	542,63
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
<b>Iš viso:</b>			<b>40,0156</b>	<b>33,412</b>	<b>112,27</b>	<b>885,20</b>