

11-18 metų  
grupė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                     |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/30T 4 | 300        | 8.43                        | 4.81        | 55.73              | 299.92               |
| Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis   | 15-1/1 2  | 60(48/6/6) | 8.27                        | 4.46        | 2.40               | 82.87                |
| Sezoniniai vaisiai                                  | 18/20 10  | 145        | 0.58                        | 0.58        | 18.85              | 82.94                |
| Nesaldinta juodoji arbata                           | 17-1/2 2  | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                     |           |            | 17.29                       | 9.85        | 76.98              | 465.73               |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                 | Rp. Nr.     | Išėiga (g)  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                       |             |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)                      | 1-3/38AT 1  | 150         | 3.73                        | 5.10        | 20.73              | 143.79               |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                                              | 18/2 3      | 15          | 1.35                        | 0.30        | 0.35               | 9.48                 |
| Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)                                          | 10-5/111T 5 | 240(95/145) | 30.87                       | 13.96       | 38.59              | 403.50               |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A 7    | 140         | 1.43                        | 7.37        | 7.46               | 101.87               |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)  | 18/25 4     | 80          | 0.32                        | 0.32        | 10.40              | 45.76                |
| Vanduo                                                                                | 17-102      | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                       |             |             | 37.70                       | 27.06       | 77.52              | 704.40               |

**Pavakariai 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                  |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virtas kiaušinis (tausojantis)   | 8-3/60T 4 | 120        | 14.76                       | 14.04       | 0.84               | 188.76               |
| Viso grūdo ruginė duona          | 18/70 2   | 30         | 2.22                        | 0.48        | 12.84              | 64.56                |
| Sviestas (82%)                   | 18/8 1    | 4          | 2.90                        | 2.10        | 10.60              | 29.98                |
| Nesaldinta ramunėlių arbata      | 17-1/2 4  | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Viso</b>                      |           |            | 19.88                       | 16.62       | 24.28              | 283.30               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |           |            | 74.87                       | 53.53       | 178.78             | 1453.43              |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ




Direktorė  
Fausta Gulbinienė

11-18 amžiaus  
grupė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                          |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/34AT 5 | 350        | 9.91                        | 6.04        | 50.87              | 297.48               |
| Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)                  | 18/7 1     | 100        | 2.90                        | 2.10        | 10.60              | 87.00                |
| Sezoniniai vaisiai                                       | 18/20 13   | 170        | 0.68                        | 0.68        | 22.10              | 97.24                |
| Nesaldinta čiobrelių arbata                              | 17-1/2 6   | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                          |            |            | 13.49                       | 8.82        | 83.57              | 481.72               |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                    | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                          |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)                                               | 1-3/39AT 1  | 150        | 1.43                        | 3.14        | 10.68              | 76.72                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                                                 | 18/2 2      | 10         | 0.90                        | 0.20        | 0.23               | 6.32                 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)                                        | 11-8/162T 3 | 140        | 26.46                       | 11.57       | 8.18               | 242.73               |
| Bulvių košė (82%) (tausojantis)                                                          | 5-3/61T 4   | 110        | 12.51                       | 3.93        | 33.42              | 219.09               |
| Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/2A 4    | 140        | 1.64                        | 4.54        | 10.66              | 90.12                |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)     | 18/25 5     | 90         | 0.36                        | 0.36        | 11.70              | 51.48                |
| Vanduo                                                                                   | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                          |             |            | 43.31                       | 23.75       | 74.88              | 686.46               |

**Pavakariai 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                     | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |           |          | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|-----------|----------|----------------------|
|                                                                           |            |            | baltymai                    | riebalai, | angliava |                      |
| Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) | 6-8/161T 3 | 130        | 9.70                        | 4.34      | 33.42    | 211.53               |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                                  | 18/2 6     | 30         | 2.70                        | 0.60      | 0.69     | 18.96                |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata                                        | 17-1/2 8   | 200        | 0.00                        | 0.00      | 0.00     | 0.00                 |
| <b>Viso</b>                                                               |            |            | 12.40                       | 4.94      | 34.11    | 230.49               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                          |            |            | 69.19                       | 37.51     | 192.56   | 1398.67              |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ




Direktorė  
Fausta Gullinaitė

11-18 metų  
grupė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                          | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/47T 4 | 300        | 12.43                       | 6.98        | 53.80              | 327.77               |
| Nesaldinta metų arbata                                         | 17-1/2 10 | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis                    | 15-1/6 5  | 200        | 5.18                        | 0.65        | 14.96              | 86.45                |
| Sezoniniai vaisiai                                             | 18/20 7   | 120        | 0.48                        | 0.48        | 15.60              | 68.64                |
| <b>Iš viso:</b>                                                |           |            | 18.10                       | 8.12        | 84.35              | 482.86               |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                                  | Rp. Nr.     | Išėiga (g)   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                        |             |              | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)                                                       | 1-3/41AT 1  | 150          | 1.91                        | 4.75        | 11.38              | 95.88                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                                                               | 18/2 1      | 5            | 0.45                        | 0.10        | 0.12               | 3.16                 |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis) | 10-5/101T 4 | 160 (60/100) | 17.20                       | 7.62        | 18.49              | 211.27               |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)                             | 3-3/43AT 4  | 110          | 6.51                        | 4.89        | 35.83              | 213.35               |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)                                        | 2-1/19A 5   | 150          | 1.92                        | 14.61       | 8.42               | 172.84               |
| Vanduo                                                                                                 | 17-102      | 200          | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                        |             |              | 27.98                       | 31.96       | 74.22              | 696.50               |

**Pavakariai 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |           |          | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|------------|------------|-----------------------------|-----------|----------|----------------------|
|                                  |            |            | baltymai                    | riebalai, | angliava |                      |
| Daržovių apkepas (tausojantis)   | 4-8/162T 4 | 220        | 9.27                        | 11.90     | 21.01    | 228.22               |
| Graikiškas jogurtas (2%)         | 18/2 6     | 30         | 2.70                        | 0.60      | 0.69     | 18.96                |
| Nesaldinta melisų arbata         | 17-1/2 12  | 200        | 0.00                        | 0.00      | 0.00     | 0.00                 |
| <b>Viso</b>                      |            |            | 11.97                       | 12.50     | 21.70    | 247.18               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |            |            | 58.05                       | 52.58     | 180.28   | 1426.54              |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ



Direktorė  
Fausta Gulbinienė



11-18amžiaus  
grupė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                     | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                           |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) | 3-3/55AT 4 | 220        | 9.13                        | 7.71         | 45.08              | 286.29               |
| Kefyras (2,5%)                                                                            | 18/4 5     | 120        | 4.08                        | 3.00         | 5.88               | 66.84                |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)                         | 16-1/1 2   | 32/6/22    | 7.13                        | 8.39         | 16.25              | 169.03               |
| Sezoniniai vaisiai                                                                        | 18/20 7    | 120        | 0.48                        | 0.48         | 15.60              | 68.64                |
| Nesaldinta pankolių arbata                                                                | 17-1/2 14  | 200        | 0.00                        | 0.00         | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                           |            |            | <b>20.82</b>                | <b>19.59</b> | <b>82.81</b>       | <b>590.80</b>        |

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                      |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)           | 1-3/35AT 1  | 150        | 4.89                        | 4.18         | 19.67              | 135.87               |
| Viso grūdo ruginė duona                                                              | 18/70 2     | 30         | 2.22                        | 0.48         | 12.84              | 64.56                |
| Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)                                  | 12-7/141T 4 | 110        | 22.28                       | 14.58        | 3.84               | 235.73               |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)                                              | 4-3/65AT 7  | 120        | 2.47                        | 0.12         | 22.62              | 101.48               |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)             | 2-3/61A 4   | 110        | 2.08                        | 7.84         | 9.71               | 117.73               |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 3     | 70         | 0.28                        | 0.28         | 9.10               | 40.04                |
| Vanduo                                                                               | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00         | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                      |             |            | <b>34.22</b>                | <b>27.49</b> | <b>77.78</b>       | <b>695.42</b>        |

**Pavakariai 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                                      | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |              |               | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                                                                                                            |             |            | baltymai                    | riebalai     | angliava      |                      |
| Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis) | 5-8/160AT 4 | 200        | 17.19                       | 3.00         | 43.65         | 270.39               |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                                                                   | 18/2 6      | 30         | 2.70                        | 0.60         | 0.69          | 18.96                |
| Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata                                                                       | 17-1/2 16   | 200        | 0.00                        | 0.00         | 0.00          | 0.00                 |
| <b>Viso</b>                                                                                                |             |            | <b>19.89</b>                | <b>3.60</b>  | <b>44.34</b>  | <b>289.35</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                                                           |             |            | <b>74.93</b>                | <b>50.68</b> | <b>204.93</b> | <b>1575.56</b>       |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ



 Direktorė  
Jausa Gulbinienė

11-18amžiaus  
grupė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                          | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/41AT 4 | 300        | 7.55                        | 4.01        | 68.30              | 339.52               |
| Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)                          | 18/19 3    | 30         | 0.27                        | 0.12        | 2.91               | 13.80                |
| Nesaldinta kinrožių arbata                                                     | 17-1/2 18  | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Kefyras (2,5%)                                                                 | 18/4 5     | 120        | 4.08                        | 3.00        | 5.88               | 66.84                |
| Sezoniniai vaisiai                                                             | 18/20 10   | 145        | 0.58                        | 0.58        | 18.85              | 82.94                |
| <b>Iš viso:</b>                                                                |            |            | 12.48                       | 7.71        | 95.94              | 503.10               |

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                               | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                     |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/42AT 1  | 150        | 11.27                       | 3.73        | 32.82              | 209.95               |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                                            | 18/2 1      | 5          | 0.45                        | 0.10        | 0.12               | 3.16                 |
| Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)     | 9-7/144T 4  | 110        | 20.51                       | 0.37        | 0.02               | 85.49                |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)        | 3-5/105AT 5 | 200        | 5.98                        | 5.09        | 45.80              | 252.94               |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)             | 2-3/60A 5   | 120        | 4.16                        | 8.70        | 15.78              | 158.06               |
| Vanduo                                                                              | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                     |             |            | 42.37                       | 18.00       | 94.53              | 709.59               |

**Pavakariai 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |          |          | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|----------|----------|----------------------|
|                                                                       |           |            | baltymai                    | riebalai | angliava |                      |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu | 16-1/4 2  | 28/6/26    | 7.57                        | 12.68    | 12.55    | 194.66               |
| Traškosios daržovių (morkų, cukinijų, paprikų)                        | 16-1/5 4  | 130        | 1.46                        | 0.30     | 8.70     | 43.30                |
| Nesaldinta kmynų arbata                                               | 17-1/2 20 | 200        | 0.00                        | 0.00     | 0.00     | 0.00                 |
| <b>Viso</b>                                                           |           |            | 9.03                        | 12.98    | 21.25    | 237.96               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                      |           |            | 63.88                       | 38.69    | 211.72   | 1450.65              |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ




Direktorė  
Fausta Gulbinienė

11-18amžiaus  
grupė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

| Patiekalo pavadinimas                                          | Rp. Nr.    | Išėiga<br>(g)     | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------------------------|------------|-------------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                |            |                   | baltymai<br>,g              | riebalai,<br>g | angliava<br>n-deniai, |                            |
| Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%)<br>(tausojantis)   | 3-3/42AT 3 | 250               | 6.83                        | 4.00           | 36.77                 | 210.42                     |
| Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais<br>vaisiais/uogomis | 15-1/2 5   | 150(85/4<br>5/15) | 15.12                       | 8.76           | 14.12                 | 195.78                     |
| Sezoniniai vaisiai                                             | 18/20 12   | 160               | 0.64                        | 0.64           | 20.80                 | 91.52                      |
| Nesaldinta juodoji arbata                                      | 17-1/2 2   | 200               | 0.00                        | 0.00           | 0.00                  | 0.00                       |
| <b>Iš viso:</b>                                                |            |                   | 22.59                       | 13.40          | 71.69                 | 497.72                     |

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                   | Rp. Nr.     | Išėiga<br>(g) | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                                         |             |               | baltymai<br>,g              | riebalai,<br>g | angliava<br>n-deniai, |                            |
| Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis)<br>(tausojantis)                          | 1-3/20AT 1  | 150           | 1.13                        | 2.43           | 11.53                 | 72.52                      |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                                                | 18/2 1      | 5             | 0.45                        | 0.10           | 0.12                  | 3.16                       |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                 | 18/70 2     | 30            | 2.22                        | 0.48           | 12.84                 | 64.56                      |
| Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai<br>(tausojantis)                    | 10-7/141T 4 | 120           | 27.46                       | 8.73           | 7.08                  | 216.71                     |
| Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais<br>(augalinis) (tausojantis)              | 4-8/159AT 5 | 100           | 1.96                        | 3.08           | 17.94                 | 107.34                     |
| Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir<br>aliejaus padažu (augalinis)        | 2-3/63A 4   | 150           | 1.46                        | 14.65          | 15.12                 | 198.18                     |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai,<br>pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 4     | 80            | 0.32                        | 0.32           | 10.40                 | 45.76                      |
| Vanduo                                                                                  | 17-102      | 200           | 0.00                        | 0.00           | 0.00                  | 0.00                       |
| <b>Iš viso:</b>                                                                         |             |               | 35.01                       | 29.79          | 75.02                 | 708.22                     |

**Pavakariai 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr.     | Išėiga<br>(g) | Patiekalo maistinė vertė, g |           |          | Energinė<br>vertė, |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-----------------------------|-----------|----------|--------------------|
|                                                                                   |             |               | baltymai                    | riebalai, | angliava |                    |
| Kepti orkaitėje obuoliai su varškės (9%) kremu ir<br>sezamo plutele (tausojantis) | 15-8/160T 6 | 190           | 10.47                       | 8.20      | 31.00    | 239.71             |
| Nesaldinta ramunėlių arbata                                                       | 17-1/2 4    | 200           | 0.00                        | 0.00      | 0.00     | 0.00               |
| <b>Viso</b>                                                                       |             |               | 10.47                       | 8.20      | 31.00    | 239.71             |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                                  |             |               | 68.07                       | 51.40     | 177.70   | 1445.65            |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ




Direktorė  
Fausta Gulbinienė

11-18amžiaus  
grupė  
Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                                                      | Rp. Nr.    | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                            |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/43AT 5 | 140        | 8.29                        | 6.22        | 45.60              | 271.53               |
| Sezoniniai vaisiai                                                         | 18/20 13   | 170        | 0.68                        | 0.68        | 22.10              | 97.24                |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru                       | 16-1/3 3   | 40/5/32    | 3.32                        | 4.83        | 18.48              | 130.72               |
| Nesaldinta čiobrelių arbata                                                | 17-1/2 6   | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Iš viso:                                                                   |            |            | 12.29                       | 11.73       | 86.18              | 499.49               |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                           | Rp. Nr.     | Išeiga (g)  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                 |             |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/34AT 1  | 150         | 4.33                        | 1.86        | 18.60              | 108.43               |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                         | 18/70 3     | 40          | 2.96                        | 0.64        | 17.12              | 86.08                |
| Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)                                            | 11-5/102T 7 | 210(134/76) | 37.24                       | 21.54       | 9.89               | 382.40               |
| Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)           | 2-1/17A 5   | 130         | 1.15                        | 9.24        | 8.06               | 120.01               |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)            | 18/25 2     | 60          | 0.24                        | 0.24        | 7.80               | 34.32                |
| Vanduo                                                                                          | 17-102      | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Iš viso:                                                                                        |             |             | 45.93                       | 33.52       | 61.47              | 731.24               |

Pavakariai

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp. Nr.  | Išeiga (g)   | Patiekalo maistinė vertė, g |           |          | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|----------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|----------------------|
|                                                                   |          |              | baltymai                    | riebalai, | angliava |                      |
| Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis | 15-1/9 7 | 250(150/100) | 8.30                        | 4.18      | 41.71    | 237.62               |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata                                | 17-1/2 8 | 200          | 0.00                        | 0.00      | 0.00     | 0.00                 |
| Viso                                                              |          |              | 8.30                        | 4.18      | 41.71    | 237.62               |
| Iš viso (dienos davinio):                                         |          |              | 66.51                       | 49.43     | 189.36   | 1468.35              |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ

Direktorė  
Fausta Gulbinienė

11-18amžiaus  
grupė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                                                        | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                              |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 3-5/105AT 6 | 250        | 7.48                        | 6.36        | 57.25              | 316.17               |
| Kefyras (2,5%)                                                               | 18/4 5      | 120        | 4.08                        | 3.00        | 5.88               | 66.84                |
| Sezoniniai vaisiai                                                           | 18/20 13    | 170        | 0.68                        | 0.68        | 22.10              | 97.24                |
| Nesaldinta kinrožių arbata                                                   | 17-1/2 18   | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Iš viso:                                                                     |             |            | 12.24                       | 10.04       | 85.23              | 480.25               |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                | Rp. Nr.     | Išėiga (g)  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                      |             |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)                            | 1-3/36AT 1  | 150         | 8.48                        | 4.33        | 23.72              | 167.77               |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                                             | 18/2 3      | 15          | 1.35                        | 0.30        | 0.35               | 9.48                 |
| Viso grūdo ruginė duona                                                              | 18/70 3     | 40          | 2.96                        | 0.64        | 17.12              | 86.08                |
| Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)                               | 12-5/102T 4 | 210(134/76) | 36.29                       | 8.46        | 10.18              | 262.05               |
| Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)              | 2-1/25A 5   | 150         | 1.64                        | 3.36        | 23.59              | 131.19               |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 4     | 80          | 0.32                        | 0.32        | 10.40              | 45.76                |
| Vanduo                                                                               | 17-102      | 200         | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Iš viso:                                                                             |             |             | 51.04                       | 17.42       | 85.35              | 702.32               |

Pavakariai 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |           |          | Energinė vertė, |
|---------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-----------|----------|-----------------|
|                                                         |           |            | baltymai                    | riebalai, | angliava |                 |
| Bulvių ir morkų plokštainis su nesaldintu jogurtu 2,5 % | 4-8/170 4 | 170/25     | 8.29                        | 6.25      | 36.95    | 237.20          |
| Nesaldinta kmynų arbata                                 | 17-1/2 20 | 200        | 0.00                        | 0.00      | 0.00     | 0.00            |
| Viso                                                    |           |            | 8.29                        | 6.25      | 36.95    | 237.20          |
| Iš viso (dienos davinio):                               |           |            | 71.56                       | 33.71     | 207.54   | 1419.78         |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ




Direktorė  
Fausta Gulbinienė

11-18amžiaus  
grupė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/58T 3 | 200        | 8.38                        | 5.45        | 32.99              | 214.55               |
| Sezoniniai vaisiai                                              | 18/20 13  | 170        | 0.68                        | 0.68        | 22.10              | 97.24                |
| Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)                         | 18/72 1   | 50         | 3.85                        | 4.10        | 6.50               | 175.00               |
| Nesaldinta pankolių arbata                                      | 17-1/2 14 | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                 |           |            | 12.91                       | 10.23       | 61.59              | 486.79               |

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                      | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                            |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)     | 1-3/30AT 1  | 150        | 4.23                        | 3.33        | 18.47              | 120.74               |
| Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)                   | 10-5/113T 3 | 100/10     | 25.61                       | 7.66        | 2.74               | 182.32               |
| Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)      | 4-7/143AT 3 | 125        | 6.15                        | 10.59       | 15.28              | 181.04               |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/43AT 4  | 110        | 6.51                        | 4.89        | 35.83              | 213.35               |
| Vanduo                                                                     | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                            |             |            | 42.50                       | 26.46       | 72.31              | 697.44               |

**Pavakariai 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |           |          | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-----------|----------|----------------------|
|                                                      |           |            | baltymai                    | riebalai, | angliava |                      |
| Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/32T 4 | 220        | 7.34                        | 4.88      | 40.68    | 235.98               |
| Pienas (2,5%)                                        | 18/3 2    | 90         | 3.06                        | 2.25      | 4.41     | 50.13                |
| <b>Viso</b>                                          |           |            | 10.40                       | 7.13      | 45.09    | 286.11               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                     |           |            | 65.82                       | 43.82     | 178.98   | 1470.34              |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ




Direktorė  
Fausta Gulbinienė

11-18 amžiaus  
grupė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr.    | Išėiga (g)       | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|------------|------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |            |                  | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/54T 3  | 250              | 8.31                        | 7.12        | 40.53              | 259.40               |
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais     | 16-8/160 3 | 70<br>(28/28/14) | 6.76                        | 3.84        | 17.65              | 132.22               |
| Nesaldinta metų arbata                                      | 17-1/2 10  | 200              | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                          | 18/20 13   | 170              | 0.68                        | 0.68        | 22.10              | 97.24                |
| <b>Iš viso:</b>                                             |            |                  | 15.75                       | 11.64       | 80.28              | 488.86               |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                 | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                       |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)                                      | 1-3/40AT 1 | 150        | 2.10                        | 4.82        | 17.28              | 120.89               |
| Keptas orkaitėje žuvies (menkė) pyragas (tausojantis)                                 | 9-8/165T 4 | 110        | 19.72                       | 6.86        | 11.23              | 185.55               |
| Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)                                   | 3-3/57T 2  | 150        | 3.81                        | 3.26        | 41.24              | 209.52               |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/20A 4  | 150        | 1.43                        | 9.31        | 12.25              | 138.52               |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)  | 18/25 2    | 60         | 0.24                        | 0.24        | 7.80               | 34.32                |
| Vanduo                                                                                | 17-102     | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                       |            |            | 27.30                       | 24.49       | 89.80              | 688.81               |

**Pavakariai 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |          |          | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|----------|----------|----------------------|
|                                                                    |           |            | baltymai                    | riebalai | angliava |                      |
| Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru | 7-8/163 4 | 100/50     | 13.96                       | 11.11    | 28.10    | 268.23               |
| Nesaldinta melisų arbata                                           | 17-1/2 12 | 200        | 0.00                        | 0.00     | 0.00     | 0.00                 |
| <b>Viso</b>                                                        |           |            | 13.96                       | 11.11    | 28.10    | 268.23               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                   |           |            | 57.01                       | 47.23    | 198.19   | 1445.91              |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ




Direktorė  
Fausta Gulbinienė

11-18 metų  
grupė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/60T 3 | 270        | 13.25                       | 7.33        | 70.33              | 400.31               |
| Pienas (2,5%)                                                   | 18/3 2    | 90         | 3.06                        | 2.25        | 4.41               | 50.13                |
| Sezoniniai vaisiai                                              | 18/20 13  | 170        | 0.68                        | 0.68        | 22.10              | 97.24                |
| Nesaldinta juodoji arbata                                       | 17-1/2 2  | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Iš viso:                                                        |           |            | 16.99                       | 10.26       | 96.84              | 547.68               |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                           | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                 |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/28AT 1  | 150        | 1.88                        | 3.27        | 13.17              | 89.62                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                         | 18/70 2     | 30         | 2.22                        | 0.48        | 12.84              | 64.56                |
| Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)           | 10-5/105T 4 | 160        | 21.35                       | 6.83        | 11.15              | 191.51               |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)      | 3-3/43AT 4  | 110        | 6.51                        | 4.89        | 35.83              | 213.35               |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)   | 2-1/21A 4   | 150        | 3.41                        | 14.91       | 14.54              | 206.03               |
| Vanduo                                                                          | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Iš viso:                                                                        |             |            | 35.38                       | 30.38       | 87.53              | 765.06               |

Pavakariai 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                              | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |           |          | Energinė vertė, |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-----------|----------|-----------------|
|                                                                                                    |             |            | baltymai                    | riebalai, | angliava |                 |
| Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) | 5-5/107AT 4 | 160        | 9.09                        | 5.80      | 39.88    | 248.14          |
| Nesaldinta ramunėlių arbata                                                                        | 17-1/2 4    | 200        | 0.00                        | 0.00      | 0.00     | 0.00            |
| Viso                                                                                               |             |            | 9.09                        | 5.80      | 39.88    | 248.14          |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                          |             |            | 61.46                       | 46.45     | 224.25   | 1560.88         |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ




Direktorė  
Fausta Gulbinienė

11-18amžiaus  
grupė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.30val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                                   | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                         |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis) | 3-3/55AT 4 | 220        | 9.13                        | 7.71        | 45.08              | 286.29               |
| Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis                                                             | 15-1/6 5   | 200        | 5.18                        | 0.65        | 14.96              | 86.45                |
| Sezoniniai vaisiai                                                                                      | 18/20 10   | 145        | 0.58                        | 0.58        | 18.85              | 82.94                |
| Nesaldinta kinrožių arbata                                                                              | 17-1/2 18  | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                         |            |            | 14.90                       | 8.95        | 78.89              | 455.68               |

**Pietūs 12.00val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                           | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                 |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/34AT 1  | 150        | 4.33                        | 1.86        | 18.60              | 108.43               |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                         | 18/70 3     | 40         | 2.96                        | 0.64        | 17.12              | 86.08                |
| Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)                                                  | 10-3/62T 4  | 130        | 25.99                       | 5.18        | 1.45               | 156.41               |
| Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)                                          | 4-5/104AT 7 | 180        | 3.61                        | 8.13        | 37.13              | 236.12               |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)            | 18/25 5     | 90         | 0.36                        | 0.36        | 11.70              | 51.48                |
| Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                 | 2-1/8A 4    | 130        | 1.42                        | 6.71        | 5.11               | 86.56                |
| Vanduo                                                                                          | 17-101      | 150        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                 |             |            | 38.68                       | 22.88       | 91.11              | 725.08               |

**Pavakariai**

| Patiekalo pavadinimas                                                               | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |          |          | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|----------|----------|----------------------|
|                                                                                     |            |            | baltymai                    | riebalai | angliava |                      |
| Brokolių ir sūrio (45 %) paplotėliai su smulkiomis kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 4-8/168T 4 | 150        | 13.07                       | 10.82    | 24.82    | 248.96               |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                                            | 18/2 6     | 30         | 2.70                        | 0.60     | 0.69     | 18.96                |
| Nesaldinta kmynų arbata                                                             | 17-1/2 20  | 200        | 0.00                        | 0.00     | 0.00     | 0.00                 |
| <b>Viso</b>                                                                         |            |            | 15.77                       | 11.42    | 25.51    | 267.92               |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                                    |            |            | 69.34                       | 43.25    | 195.51   | 1448.68              |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ



*Q. Smulys* Direktorė  
Fausta Gulbinienė

11-18 amžiaus  
grupė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis) | 6-3/60T 5 | 200        | 11.13                       | 6.47        | 58.74              | 337.73               |
| Kietasis fermentinis sūris (45%)                          | 18/5 3    | 20         | 5.76                        | 5.60        | 0.02               | 73.52                |
| Sezoniniai vaisiai                                        | 18/20 13  | 170        | 0.68                        | 0.68        | 22.10              | 97.24                |
| Nesaldinta metų arbata                                    | 17-1/2 10 | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Iš viso:                                                  |           |            | 17.57                       | 12.75       | 80.86              | 508.49               |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                     | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                           |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) | 1-3/31AT 1  | 150        | 2.32                        | 3.37        | 16.11              | 104.02               |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                   | 18/70 3     | 40         | 2.96                        | 0.64        | 17.12              | 86.08                |
| Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)                        | 11-7/140T 3 | 130        | 28.84                       | 13.32       | 6.69               | 262.02               |
| Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)                                   | 4-3/69AT 7  | 130        | 1.94                        | 7.92        | 11.62              | 125.52               |
| Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)               | 2-1/5A 5    | 130        | 1.20                        | 10.53       | 7.89               | 131.15               |
| Vanduo                                                                                    | 17-102      | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Iš viso:                                                                                  |             |            | 37.26                       | 35.78       | 59.43              | 708.79               |

Pavakariai 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškė (9 %) su žalumynais                            | 16-1/10 4 | 160        | 18.76                       | 10.87       | 6.39               | 198.36               |
| Traškios daržovių (morkų, cukinijų, paprikų) lazdelės | 16-1/5 4  | 130        | 1.46                        | 0.30        | 8.70               | 43.30                |
| Nesaldinta melisų arbata                              | 17-1/2 12 | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Viso                                                  |           |            | 20.21                       | 11.16       | 15.09              | 241.67               |
| Iš viso (dienos davinio):                             |           |            | 75.04                       | 59.70       | 155.37             | 1458.95              |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ



*F. Gulbinienė* Direktorė  
Fausta Gulbinienė

11-18 amžiaus  
grupė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                     |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis) | 3-3/40T 4 | 300        | 11.73                       | 7.69        | 55.25              | 337.11               |
| Nesaldinta pankolių arbata                                          | 17-1/2 14 | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru                | 16-1/3 2  | 38/7/15    | 3.01                        | 6.42        | 16.95              | 137.63               |
| Sezoniniai vaisiai                                                  | 18/20 5   | 100        | 0.40                        | 0.40        | 13.00              | 57.20                |
| Iš viso:                                                            |           |            | 15.14                       | 14.51       | 85.19              | 531.94               |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr.    | Išėiga (g)   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                       |            |              | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)       | 1-3/24AT 1 | 150          | 3.84                        | 3.29        | 14.85              | 104.34               |
| Viso grūdo ruginė duona                                               | 18/70 3    | 40           | 2.96                        | 0.64        | 17.12              | 86.08                |
| Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis) | 7-8/170T 6 | 250(125/125) | 28.75                       | 17.82       | 43.44              | 449.16               |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                              | 18/2 6     | 30           | 2.70                        | 0.60        | 0.69               | 18.96                |
| Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)                 | 18/19 3    | 30           | 0.27                        | 0.12        | 2.91               | 13.80                |
| Traškios morkytės                                                     | 18/21 2    | 110          | 1.10                        | 0.22        | 9.57               | 44.66                |
| Vanduo                                                                | 17-102     | 200          | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Iš viso:                                                              |            |              | 39.62                       | 22.69       | 88.58              | 717.00               |

Pavakariai 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |           |          | Energinė vertė, |
|--------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-----------|----------|-----------------|
|                                            |           |            | baltymai                    | riebalai, | angliava |                 |
| Virti moliūginiai bulvinukai (tausojantis) | 4-3/60T 5 | 300        | 8.12                        | 2.05      | 41.85    | 218.28          |
| Graikiškas jogurtas (2%)                   | 18/2 6    | 30         | 2.70                        | 0.60      | 0.69     | 18.96           |
| Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata       | 17-1/2 16 | 200        | 0.00                        | 0.00      | 0.00     | 0.00            |
| Viso                                       |           |            | 10.82                       | 2.65      | 42.54    | 237.24          |
| Iš viso (dienos davinio):                  |           |            | 65.58                       | 39.85     | 216.31   | 1486.18         |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ

Direktorė  
Tausta Gulbinienė

11-18amžiaus  
grupė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

| Patiekalo pavadinimas                                                            | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                  |           |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/39T 4 | 300        | 9.67                        | 7.19        | 50.15              | 304.01               |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)                | 16-1/1 2  | 32/6/22    | 7.13                        | 8.39        | 16.25              | 169.03               |
| Sezoniniai vaisiai                                                               | 18/20 8   | 130        | 0.52                        | 0.52        | 16.90              | 74.36                |
| Nesaldinta čiobrelių arbata                                                      | 17-1/2 6  | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Iš viso:                                                                         |           |            | 17.32                       | 16.10       | 83.29              | 547.40               |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                          | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25AT 1 | 150        | 3.01                        | 4.95        | 24.20              | 153.42               |
| Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)                                  | 9-7/146T 3 | 150        | 33.12                       | 7.95        | 11.18              | 248.78               |
| Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)                                                    | 4-3/64T 5  | 140        | 2.41                        | 4.17        | 21.82              | 134.42               |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)           | 2-1/6A 7   | 160        | 1.90                        | 8.38        | 5.99               | 106.97               |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)           | 18/25 4    | 80         | 0.32                        | 0.32        | 10.40              | 45.76                |
| Vanduo                                                                                         | 17-102     | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Iš viso:                                                                                       |            |            | 40.77                       | 25.76       | 73.60              | 689.34               |

Pavakariai 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                     |            |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas su pomidorais (tausojantis) | 8-8/161T 4 | 160        | 13.68                       | 12.34       | 4.15               | 182.37               |
| Viso grūdo ruginė duona             | 18/70 2    | 30         | 2.22                        | 0.48        | 12.84              | 64.56                |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata  | 17-1/2 8   | 200        | 0.00                        | 0.00        | 0.00               | 0.00                 |
| Viso                                |            |            | 15.90                       | 12.82       | 16.99              | 246.93               |
| Iš viso (dienos davinio):           |            |            | 73.99                       | 54.68       | 173.89             | 1483.68              |

DIREKTORĖ  
AUDRONĖ TENDZEGOLSKIENĖ



 Direktorė  
Fausta Gulbinienė