

UAB „Nakis LT“
Gabijos g. 32, Vilnius, į.k.305432337, PVM mokėtojo kodas LT100012914712

TVIRTINU:



SUDERINTA:

SUDERINTA

Direktorė J. Grigienė.....

2025-10-03

15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Klaipėdos Prano Mašiotų progimnazija, Varpų g. 3, Klaipėda
(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo, vaikų socialinės globos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

Įstaigos darbo laikas
Nuo iki val.

Tvirtinu:



I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	13,02	11,17	12,51	202,64
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rie.)	14-72/5	25/5	1,64	4,58	11,13	92,26
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			16,34	15,95	45,17	389,46

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)	2-7	150	3,54	4,15	15,43	113,20
Grietinė (30% rie.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	9-9/3	80	14,62	7,14	7,54	152,86
Šviežių morkų ir obuolių salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	1-6sl	40/4	0,36	2,03	4,82	39,00
Šviežių kopūstų salotos su citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-1sl	40/4	0,56	2,01	2,93	32,03
Birūs nešlifuoti ilgagrūdžiai ryžiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-5/2d	150/4	2,80	4,40	28,56	165,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su spanguolių uogomis	15-9/6	200/2	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,35	22,51	68,39	569,47

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje apkeptos virtų bulvių skiltelės su kmylių sėklomis (tausojantis) (augalinis)	4-2/4	170	3,61	5,25	34,74	200,62
Varškė (9% rie.) su grietine (30% rie.) paskaninta česnakais ir žolelėmis	13-11/1	50	7,06	6,60	1,89	95,18
Švieži agurkėlai *	2-24/1d	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Kefyras (2.5% rie.)	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			15,60	15,75	44,95	383,90

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

55	54	159	1343
----	----	-----	------

* Pasibaigus sezonui švieži agurkėlai keičiami į raugintus (marinuotus) agurkus.

Tvirtinu:

I savaitė
Antradienis



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė skaninta sviestu (82% rieб.) (tausojantis)	3-4/3	200/3	5,48	4,89	30,82	189,22
Trintas varškės desertas (varškė (9% rieб.), pienas (2,5% rieб.), grietinė (30% rieб.), cukrus, vanilinis cukrus)	16-4/1	65	8,38	6,84	4,27	112,17
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			15,48	11,91	56,15	393,75

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotiis ryžiais (augalinis)	2-9sr	150	0,99	3,21	9,25	69,85
Grietinė (30% rieб.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Troškinta kiauliena su daržovių (morkos, svogūnai) padažu (tausojantis)	10-14/4M	65/30	16,97	8,38	6,49	169,22
Pekino kopūstų ir šviežių pomidorų salotos skanintos saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	2-5/3	40/5	0,44	3,06	1,89	36,87
Virtų burokėlių ir porų salotos skanintos citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-11sl	40/4	0,69	2,05	4,36	38,61
Virti griekiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-1/1Md	120/2	3,30	2,45	21,30	120,45
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su apelsinais	15-13/2	200/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso:			25,17	22,31	61,61	547,86

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynėliai su sėlenomis, uogienė	5-3/1	120/20	8,63	7,48	54,54	320,04
Pienas (2.5% rieб.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			13,28	11,38	61,74	402,54

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

54	46	180	1344
----	----	-----	------

Tvirtinu:



I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5%rieb.)	14-8/3M	40/150	7,81	5,06	41,20	241,58
Plėšoma sūrio dešrelė (40%rieb.)	14-8/5	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			14,77	9,40	62,33	393,00

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)	2-12	150	1,38	4,07	8,83	77,51
Grietinė (30%rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Apkepti varškėčiai (9%rieb.), uogienė *	6-7/3	130/20	20,72	14,71	46,52	401,35
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1	200/2	0,62	0,44	1,68	13,17
Iš viso:			25,57	19,70	72,25	567,87

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškinys su jautiena ir raudonosiomis pupelėmis (tausojantis)	10-23/2	120/50/20	18,23	13,54	32,98	326,64
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,15	14,11	46,27	392,61

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

62	50	164	1350
----	----	-----	------

* Apepti varškėčiai su uogiene esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į virtus varškėčius su grietine (techn. kort. Nr. 6-3/3).

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:



I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė paskaninta sviestu (82% rie.) (tausojuantis)	3-5/5	200/3	5,91	5,16	39,00	226,05
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	50	0,99	0,06	3,51	18,52
Varškės sūris (13% rie.), sviestas (82% rie.), viso grūdo batonas	14-7/22	20/5/25	5,94	7,20	14,05	144,76
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,84	12,42	56,56	389,33

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai su baltagūžiais kopūstais (augalinis)	2-2	150	1,00	3,06	7,44	61,35
Grietinė (30% rie.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje kepta vištiena (tausojuantis)	9-7/2M	85	18,73	9,41	0,09	159,96
Konservuoti žalieji žirneliai	2-61	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Šviežių morkų ir kepinų sezamo sėklų salotos skanintos cirtininių ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-5sl	40/4	0,62	2,57	5,00	45,64
Bulvių košė su sviestu (82% rie.)	4-1/1M	120/2	3,11	2,53	22,74	126,13
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su juodųjų serbentų uogomis	15-18/1	200/2	0,02	0,01	0,16	0,80
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			28,53	20,62	71,92	587,40

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti lietiniai su varškės (0.5% rie.) įdaru, grietinė (30% rie.)	5-5/2M	120/60/25	21,13	12,74	53,63	413,64
Nesaldinta kmylių arbata	15-3/1	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			21,17	12,77	53,73	414,46

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

63	46	182	1391
----	----	-----	------

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:



I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir fermentiniu sūriu (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9M	150/15	9,13	9,14	33,66	253,43
Švieži agurkėlai *	2-24/1d	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Jogurtas (3.2% rieb.)	14-2/1	125	4,50	4,00	19,00	130,00
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			13,95	13,17	53,88	389,85

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušinio skiltele (augalinis)	2-6sr	150/10	2,17	4,22	6,06	70,87
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosnelėje troškinta jūros lydekų filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis)	8-3/1	60/30	16,90	4,43	3,55	121,69
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-3sl	80/8	1,14	2,08	5,25	44,27
Biri perlinių kruopų košė su keptomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	120/30	3,89	8,45	28,25	204,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			26,87	22,35	61,27	553,64

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė skaninta sviestu (82% rieb.) (tausojantis)	3-9/1	220	7,05	6,15	34,47	221,45
Karštas sumuštinis (virta dešra a.r., fermentinis sūris (45% rieb.), pomidorai, batonas su sėlenomis)	14-9/1	20/12/10/30	7,67	6,95	19,31	170,49
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			14,72	13,10	53,78	391,96

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

56	49	169	1335
----	----	-----	------

* Pasibaigus sezonui švieži agurkėlai keičiami į raugintus (marinuotus) agurkus.

Tvirtinu:



II savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė (a.r.), pomidorų padažas	10-2/1	60/30	6,05	9,41	8,58	143,17
Virti griekiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-1/3	100/3	2,75	3,38	17,75	112,38
Virtų burokėlių ir raugintų agurkų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu *	1-10sl	40/4	0,53	2,04	3,84	35,84
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			11,01	15,03	51,70	385,95

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)*	2-4	150	0,73	4,05	6,42	65,04
Grietinė (30% rie.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniame krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1	75	16,07	8,52	0,19	141,73
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	1-7sl	80/8	1,87	4,52	9,47	86,05
Bulvių košė su sviestu (82% rie.)	4-1/1M	120/2	3,11	2,53	22,74	126,13
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su apelsinais	15-13/2	200/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso:			24,56	22,78	57,14	531,81

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kviečių dribsniai su pienu (2.5% rie.)	14-8/3Md	50/200	10,15	6,65	52,10	308,85
Plėšoma sūrio dešrelė (40% rie.)	14-8/5	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Iš viso:			15,49	10,81	52,17	367,93

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

51	49	161	1286
----	----	-----	------

* Burokėlių salotos su raugintais agurkais sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.1-9sl).

* Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į šviežių kopūstų sriuba (techn. kort. Nr.2-3)

Tvirtinu:



II savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4	200/16	6,37	5,81	31,46	203,56
Pienas (2.5% rieб.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Vaniliniai traškučiai (baronkėlės)	14-78/1	25	2,38	1,83	18,33	99,23
Iš viso:			13,40	11,54	56,99	385,29

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pievagrybių sriuba su bulvėmis (augalinis)	2-15	150	1,96	3,37	9,73	77,07
Grietinė (30% rieб.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Virti varškės (9% rieб.) kukuliai, grietinė (30% rieб.) (tausojantis)	6-2/1	150/25	18,35	16,88	41,52	391,39
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su juodųjų serbentų uogomis	15-18/1	200/2	0,02	0,01	0,16	0,80
Iš viso:			24,46	21,12	75,49	589,08

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvėkcinėje krosnelėje keptas natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22M	120/30	13,02	11,17	12,51	202,64
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieб.)	14-72/5	25/5	1,64	4,58	11,13	92,26
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,28	15,93	44,70	387,24

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

54	49	177	1362
-----------	-----------	------------	-------------

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:



II savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje keptas morkų pudingas su varške (9% rieб.) (tausojantis), uogienė	6-5/1	170(100/60)/25	14,41	9,33	43,75	316,57
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieб.)	15-4/1M	150/50	1,55	1,30	2,40	27,50
Iš viso:			15,96	10,63	46,15	344,07

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)	2-10sr	150	4,70	3,23	16,60	114,21
Grietinė (30% rieб.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Troškinta jautiena su brokoliais ir morkomis grietinėlės (10% rieб.) padaže (tausojantis)	10-2/1a	50/50	15,88	10,33	5,87	179,91
Virtų burokėlių skiltelės skanintos alyvuogių aliejaus ir citrinų užpilų	2-25/1	40/4	0,65	2,04	4,39	38,56
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	1-2sl	40/10	0,98	0,43	2,47	17,64
Virti griekiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-1/3d	150/2	4,18	2,57	26,98	147,77
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,50	21,57	69,85	587,42

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo bandelė (duonelė) su sultingu vištienos paplotėliu (tausojantis), traškiomis daržovėmis ir fermentiniu sūriu (45% rieб.)	9-10.1	50/50/40/10	14,98	14,84	31,78	322,33
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			16,60	15,02	52,84	414,67

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

61	47	169	1346
----	----	-----	------

Tvirtinu:



II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su uogiene (tausojantis)	3-8/2	200/25	7,23	4,53	48,69	264,38
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,95	8,26	13,91	153,72
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,18	12,79	62,60	418,10

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lešių sriuba su morkomis (augalinis)	2-14sr	150	3,24	3,26	8,28	75,39
Konvekciniėje krosnelėje keptas kiaulienos maltinukas su virtų kiaušinių įdaru (tausojantis)	10-13/1M	90 (70/20)	17,05	10,01	6,01	178,00
Šviežių morkų ir žiedinių kopūstų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-8sl	40/6	0,50	3,03	4,42	46,94
Švieži agurkėlai *	2-24/1d	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Birūs nešlifuoti ilgagrūdžiai ryžiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-5/2	120	2,24	2,32	22,85	121,23
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su spanguolių uogomis	15-9/6	200/2	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			26,21	19,18	72,60	563,48

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai (su pilno grūdo miltais) blynėliai su obuoliais, grietinė (30% rieb.)	5-7/1	120/25	9,69	14,01	46,03	348,97
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieb.)	15-4/1M	150/50	1,55	1,30	2,40	27,50
Iš viso:			11,24	15,31	48,43	376,47

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

51	47	184	1358
-----------	-----------	------------	-------------

* Pasibaigus sezonui švieži agurkėlai keičiami į raugintus (marinuotus) agurkus.



Tvirtinu:

II savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų dribsnių košė skaninta džiovintintomis spanguolėmis (tausojantis)	3-7/6	200/4	8,76	5,23	33,49	216,11
Pienas (2.5% rieб.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			16,58	10,41	63,75	415,05

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirnėliai) sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis)	2-13	150	1,49	5,06	9,65	90,17
Grietinė (30% rieб.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas tilapijos filė kepsnys su kiaušinio plutele (tausojantis)	8-4/1	80	17,71	8,69	4,81	168,26
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-12sl	80/8	0,92	4,17	4,50	59,19
Bulvių košė su sviestu (82% rieб.)	4-1/1M	120/2	3,11	2,53	22,74	126,13
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			26,00	23,62	59,86	555,96

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje apkepti virtų bulvių paplotėliai su vištienos įdaru (tausojanti), grietine (30% rieб.)	10-4/1	150 (120/30) /25	12,07	14,93	43,45	356,43
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Pomidorų sultys	15-20/1	150	1,05	0,75	4,05	27,15
Iš viso:			14,50	15,78	53,86	415,44

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

57	50	177	1386
----	----	-----	------

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.



Tvirtinu:

III savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis), konservuoti žalieji žirneliai	7-3/2	2 vnt./30	11,31	9,42	5,30	151,22
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieš.)	14-72/4	50/7	3,26	6,69	22,23	162,14
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			16,25	16,31	49,06	407,92

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis)	2-5	150	1,47	3,15	7,93	65,99
Grietinė (30% rieš.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvektinėje krosnelėje keptas jautienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1	70	11,26	6,78	5,88	129,59
Trintų morkų padažas	13-12/1	35	1,05	2,50	3,48	40,59
Virtų burokėlių ir porų salotos skanintos citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-11sl	40/4	0,69	2,05	4,36	38,61
Rauginti kopūstai skaninti alyvuogių aliejumi ir spanguolėmis *	1-4sl	40/4	0,34	4,00	2,25	46,39
Virti griekiai	3-1/1M	100	2,86	1,39	18,46	97,79
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su juodųjų serbentų uogomis	15-18/1	200/2	0,02	0,01	0,16	0,80
Iš viso:			20,44	23,04	60,49	531,08

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Vakarienė 15.30 - 16.00 val.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės (9 % rieš.) ir bulvių kukulaičiai (tausojantis)	6-6/1	160 (90/70)	18,56	10,25	37,68	317,20
Vanilinis pieno (2,5% rieš.) padažas	13-8/2	35	1,40	5,06	4,19	67,90
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	50	0,99	0,06	3,51	18,52
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			20,95	15,37	45,38	403,64

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

58	55	155	1343
----	----	-----	------

* Rauginti kopūstai skaninti alyvuogių aliejumi ir spanguolėmis ne sezono metu keičiami į šviežių kopūstų salotas (techn. kort. Nr.2-1/2 M.).

Tvirtinu:



III savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė skaninta sviestu (82% rieb.) (tausojantis)	3-9/1	220	7,05	6,15	34,47	221,45
Trintas varškės desertas (varškė (9% rieb.), pienas (2,5% rieb.), grietinė (30% rieb.), cukrus, vanilinis cukrus)	16-4/1	65	8,38	6,84	4,27	112,17
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieb.)	15-4/1M	150/50	1,55	1,30	2,40	27,50
Iš viso:			16,98	14,29	41,14	361,12

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) *	2-1sr	150	1,11	4,07	9,33	78,35
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4	75	18,60	2,60	0,19	98,53
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-13sl	40/4	0,45	2,08	2,27	29,58
Konservuoti žalieji žirneliai	2-61	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Bulvių košė su sviestu (82% rieb.)	4-1/2M	120/3	2,99	3,34	21,57	128,32
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su apelsiniais	15-13/2	200/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			29,51	15,51	79,06	573,82

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje apkepta tortilija su pievagrybių, pomidorų ir fermentinio sūrio (45% rieb.) įdaru (tausojantis)	5-6/1	40/100	10,48	14,32	36,74	317,71
Švieži agurkėlai *	2-24/1d	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Raugintos pasūkos (0,7 % rieb.)	14-48/1	150	5,25	1,05	6,60	56,85
Iš viso:			16,01	15,37	44,46	380,16

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

63	45	165	1315
-----------	-----------	------------	-------------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 2-16 B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

* Pasibaigus sezonui **švieži agurkėlai** keičiami į **raugintus (marinuotus) agurkus**.

Tvirtinu:



III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9%rieb.) su trintomis uogomis ir grietine (30%rieb.)	16-2/1M	80/30/25	14,23	14,73	8,46	223,29
Batonas su sėlenomis	14-70/1	35	3,08	0,53	18,94	92,79
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			18,93	15,44	48,46	408,44

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir pomidorais (augalinis)	2-3	150	1,08	5,07	7,73	80,88
Grietinė (30%rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) ir grietine (10 %rieb.) (tausojantis)	9-3/3	65/30	16,12	9,96	5,80	177,35
Švieži agurkėlai *	2-24/1d	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Šviežių morkų ir kepinų sezamo sėklų salotos skanintos cirtininių ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-5sl	40/4	0,62	2,57	5,00	45,64
Birūs nešlifuoti ilgagrūdžiai ryžiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-5/2	120	2,24	2,32	22,85	121,23
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su spanguolių uogomis	15-9/6	200/2	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,09	23,08	60,47	542,02

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su daržovių (morkos, svogūnai) ir kiaulienos padažu (tausojantis)	10-3/1	160/45	14,64	11,72	36,05	308,29
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md	50	0,99	0,06	3,51	18,52
Pomidorų sultys	15-20/1	150	1,05	0,75	4,05	27,15
Iš viso:			16,68	12,53	43,61	353,96

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

59	51	153	1304
----	----	-----	------

* Pasibaigus sezonui švieži agurkėlai keičiami į raugintus (marinuotus) agurkus.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:



III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė (a.r.), pomidorų padažas	10-2/1	60/30	6,05	9,41	8,58	143,17
Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-12sl	80/8	0,92	4,17	4,50	59,19
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			11,15	14,52	51,86	382,66

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	2-11	150	1,21	7,09	10,99	112,54
Grietinė (30% rieš.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniame krosnelėje keptas varškės (9% rieš.) pudingas, uogienė (tausojantis)	6-4/4	150/25	18,56	10,41	41,97	335,78
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1M	80	1,38	0,10	6,36	31,86
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1	200/2	0,62	0,44	1,68	13,17
Iš viso:			23,24	20,82	70,11	560,69

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti sklandžiai su obuoliais ir sėlenomis, trintos uogos	5-4/1M	120/20	7,43	10,95	37,01	276,24
Pienas (2.5% rieš.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			12,08	14,85	44,21	358,74

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

46	50	166	1302
----	----	-----	------

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Tvirtinu:



III savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė skaninta sviestu (82%rieb.) (tausojantis)	3-7/5M	200/3	7,14	6,53	28,59	201,72
Fermentinis sūris (45%rieb.), šviežias agurkėlis, sviestas (82%rieb.), pilno grūdo ruginė duona	14-8/2	20/15/5/25	6,69	9,62	11,99	161,24
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			13,83	16,15	40,58	362,98

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis)	2-8	150	3,41	3,20	14,02	98,53
Konvekciniėje krosnelėje keptas jūros lydekos ir morkų maltinukas su sezamo sėklų plutele (tausojantis)	8-2/1Md.	100	17,74	12,10	13,71	234,67
Virtų burokėlių ir raugintų agurkų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu *	1-10sld	50/5	0,66	3,05	4,67	48,80
Šviežių kopūstų salotos su citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-1sl	40/4	0,56	2,01	2,93	32,03
Biri perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3	85/15	2,56	3,30	18,65	114,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			27,85	24,23	84,09	665,77

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%rieb.), grietinė (30%rieb.) (tausojantis)	6-3/3	150/30	19,65	16,48	46,21	411,75
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,65	16,48	46,21	411,75

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

61	57	171	1441
----	----	-----	------

* Burokėlių salotos su raugintais agurkai sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.2-4/1M).