

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 7.10 val	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Avižinių dribsnių košė T	270	11,27	10,61	48,85	335,97
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14
Mandarinai	150	1,02	0,44	13,75	63,06
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		15,14	20,15	82,72	572,81

Priešpiečiai 9.40 val

Spelta trapučiai su braškių džemu A	50/4	7,30	1,35	32,21	170,19
Hibiscus arbata be cukraus	200			0,00	0,00
Iš viso:		7,30	1,35	32,21	170,19

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Raugintų kopūstų sriuba A T	150	1,73	2,88	9,35	70,24
<i>Bulvių plokštainis su kiauliena</i>	200/110	27,12	13,95	46,29	419,19
Jautienos guliašas su daržovėmis T	133/80	29,52	23,38	11,59	374,86
Biri grikių košė A T	160	9,17	2,67	51,05	264,90
Burokėlių salotos su aliejumi A	80	1,31	4,31	7,86	75,47
Morkų žirnelių salotos su jogurtu	80	2,65	0,32	10,05	53,68
Vanduo su citrina be cukraus	200	0,11	0,06	1,38	6,48
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Iš viso:		47,29	34,54	111,32	945,27

pradinukams

Vakarienė 17.00 val.

Varškės apkepas su obuoliais	260	32,09	20,52	47,58	503,36
3,5% natūralus jogurtas	40	1,40	1,28	5,75	40,07
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		36,10	23,46	56,59	581,85

Naktipiečiai 20.00 val.

Traškios morkytės	300	2,93	0,59	25,46	118,79
Iš viso:		2,93	0,59	25,46	118,79

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 7.10 val	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Virti kiaušiniai su žirneliais, majonezu	100/70/20	25,26	33,84	10,19	446,36
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%	10	0,06	8,18	0,08	74,18
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		28,12	42,94	30,31	620,18

Priešpiečiai 9.40 val

Varškės sūrelis	100	13,60	8,30	6,50	155,10
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		13,60	8,30	6,50	155,10

Pietūs 12.40 val. pradinukams, miestiečiams. 14.00 val. bendrabutiečiams

Lęšių sriuba A	150	1,38	2,30	18,43	99,94
<i>Lašišos apkepas su daržovėmis T</i>	90/30	21,28	10,28	11,79	224,8
Vištienos kepsniukas su sūriu	120/15	37,78	18,96	10,66	364,40
"Močiutės" kruopų košė	160	9,18	2,46	50,48	260,78
Šviežių kopūstų, agurkų salotos su aliejumi	80	0,76	4,15	5,46	62,23
Baltųjų ridikų salotos su jogurtu	80	1,17	0,18	2,77	17,38
Vanduo su serbentais be cukraus	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Iš viso:		53,18	29,00	109,39	911,23

pradinukams

Vakarienė 17.00 val.

"Bulgur" kruopų košė su daržovėmis A T	230/80	15,75	8,56	87,42	489,72
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64

Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		21,16	11,14	110,72	627,79

Naktipiečiai 20.00 val.

Obuoliai	300	1,17	0,12	38,04	157,89
Iš viso:		1,17	0,12	38,04	157,89

1 savaitė

Trečiadienis

	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
--	--------	-------------	-------------	--------------	-------------------

Pusryčiai 7.10 val

Manų košė su cinamonu	270	9,52	7,52	64,80	364,96
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Traškios morkytės	150	1,46	0,29	12,73	59,40
Sviestas 82%	10	0,06	8,18	0,08	74,18
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		13,84	16,91	97,65	598,18

Priešpiečiai 9.40 val

Sumuštinis su tepamu sūriu	20/25	3,79	5,72	11,04	110,80
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		3,79	5,72	11,04	110,80

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Agurkinė sriuba	A T	150	2,46	3,00	20,16	117,48
<i>Troškinti kalakutienos kukuliai su grikiais T</i>	95/15	24,22	8,44	4,17	189,52	
<i>Virtos bulvės</i>	100,00	2,03	0,93	18,38	90,01	
Virtų bulvių cepelinai su varške	340	26,41	10,39	61,92	446,83	
3,5% natūralus jogurtas	40	1,40	1,28	5,75	40,07	
Pekino kopūstų, porų salotos su aliejumi	80	1,01	4,12	3,82	56,40	
Morkų, kivių salotos su jogurtu	80	0,97	0,31	8,02	38,75	
Vaisinės arbatos gėrimas be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bananas	150	1,76	0,44	33,80	146,16	
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64	
Iš viso:		36,80	20,46	153,50	945,32	

pradinukams

Vakarienė 17.00 val.

Omletas su žaliaisiais žirneliais	200/70	17,88	26,65	15,25	372,37
Sviestas 82%	10	0,06	8,18	0,08	74,18
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		23,35	37,41	38,63	584,62

Naktipiečiai 20.00 val.

Kriaušės	300	1,17	0,88	39,21	169,41
Iš viso:		1,17	0,88	39,21	169,41

1 savaitė

Ketvirtadienis

	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
--	--------	-------------	-------------	--------------	-------------------

Pusryčiai 7.10 val

Varškė su jogurtu ir persikų gabalėliais	160/75	30,64	15,31	34,36	397,79
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		33,49	24,41	54,48	571,57

Priešpiečiai 10.30 val

Riestainiai	50	5,37	3,61	35,68	196,69
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		5,37	3,61	35,68	196,69

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Barščiai	A T	150	2,15	2,87	15,59	96,79
----------	-----	-----	------	------	-------	-------

<i>Vištienos troškinys su ananasais T</i>	95/15	24,02	6,00	11,69	196,84	pradinukams
Kalakutienos apkepas su kuskuso kruopomis T	120/60	35,01	14,22	25,66	370,66	
Troškintos daržovės su sorų kruopomis T	110/50	5,67	5,45	23,71	166,57	
Raugintų kopūstų, baltųjų ridikų salotos su aliejum	80	1,03	4,24	3,63	56,80	
Salierių šaknų salotos su spanguolėmis, jogurtu	80	1,06	0,30	7,57	37,22	
Agurkai	80	0,64	0,16	1,84	11,33	
Vanduo su vyšniomis be cukraus	200	0,09	0,05	1,10	5,24	
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64	
Iš viso:		48,45	28,21	99,13	844,25	

Vakarienė 17.00 val.

Virtos bulvės su svogūnų padažu	280/20	5,92	4,32	53,63	277,08	
Kefyras	260	9,04	6,65	13,03	148,16	
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64	
Iš viso:		17,76	11,89	86,70	524,88	

Naktiečiai 20.00 val.

Apelsinai	300	2,34	0,59	32,19	143,37	
Iš viso:		2,34	0,59	32,19	143,37	

1 savaitė Penktadienis

Pusryčiai 7.10 val

	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Pupelių salotos su sūriu, duona	260	33,01	21,73	42,64	498,17
Natūralus jogurtas	125	5,38	4,88	6,00	89,38
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		38,39	26,61	48,64	587,55

Priešpiečiai 9.40 val

Sumuštinis su žalumynų, avokado sviestu	20/25	1,57	7,30	11,27	117,06
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		1,57	7,30	11,27	117,06

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Kopūstų sriuba A T	150	1,49	2,85	6,80	58,81	
<i>Netikras zuikis T</i>	100,00	19,18	8,00	6,48	174,64	pradinukams
Troškinta jūros lydeka su kaulu T	180	36,30	12,92	13,83	316,79	
Ryžių košė su daržovėmis T	100/60	6,12	5,32	46,41	258,00	
Burokėlių salotos su sezamo sėklomis, aliejumi A	80	1,85	5,49	7,82	88,09	
Žiedinių kopūstų salotos su morkomis, jogurtu	80	1,49	0,25	5,40	29,81	
Pomidorai	120	1,20	0,24	4,92	26,64	
Vanduo su avietėmis be cukraus	200	0,11	0,05	1,15	5,53	
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64	
Iš viso:		51,36	28,04	106,37	883,30	

Vakarienė 17.00 val.

Mieliniai blynai su bananais	200	10,11	17,20	69,52	473,32	
3,5% natūralus jogurtas	70	3,03	2,75	3,58	51,20	
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43	
Iš viso:		15,75	21,61	76,37	562,95	

Naktiečiai 20.00 val.

Obuoliai	300	1,17	0,12	38,04	157,89	
Iš viso:		1,17	0,12	38,04	157,89	

1 savaitė Šeštadienis

Pusryčiai 9.00 val

	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Miežinių kruopų košė T	270	9,22	9,45	50,90	325,53
Kriaušė	150	0,59	0,44	19,60	84,71
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14

Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		12,66	18,99	90,62	584,02

Priešpiečiai 11.30 val

Traškučiai su bananais "Taleriai"	70	5,29	4,27	44,40	237,20
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		5,29	4,27	44,40	237,20

Pietūs 14.00 val.

Pieniška daržovių sriuba T	150	3,74	4,20	12,37	102,24
Vištienos troškiny su daržovėmis T	130/70	38,65	15,15	25,10	391,35
Bulvių košė	160	3,58	2,05	26,39	138,33
Pekino kopūstų, morkų salotos su moliūgų sėklomis, jogurtu	80	3,56	2,98	3,81	56,30
Kopūstų salotos su ropėmis, juodojo sezamo sėklomis A	80	1,47	5,55	6,19	80,59
Paprika	120	1,56	0,60	7,92	43,32
Natūralus jogurtas	125	5,38	4,88	6,00	89,38
Mineralinis vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Iš viso:		60,74	36,33	107,82	1001,15

Vakarienė 18.00 val.

Žirnių košė	270	22,26	9,46	60,08	414,50
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Kiviai	220	0,88	0,66	29,48	127,38
Iš viso:		25,75	11,78	92,82	580,31

1 savaitė

Sekmadienis

Pusryčiai 9.00 val

	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Biri grikių košė	260	15,11	8,07	82,99	465,03
Pienas	200	6,80	5,00	20,00	152,20
Duona	20	1,40	0,46	10,04	49,82
Iš viso:		23,31	13,53	113,03	667,05

Priešpiečiai 11.30 val

Bandelė su varške	50	1,80	12,52	39,74	278,84
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		1,80	12,52	39,74	278,84

Pietūs 14.00 val.

Rugštynių sriuba T	150	2,95	4,46	15,05	112,14
Maltas kiaulienos šnicelis T	130	26,60	10,98	6,11	229,66
Perlinių kruopų košė A T	160	4,34	4,12	38,23	207,36
Burokėlių, konservuotų žirnelių salotos	80	2,61	4,26	8,05	80,98
Rauginti kopūstai	80	0,96	0,40	4,71	26,26
Pomidorai	80	0,80	0,16	3,27	17,72
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Bananai	300	3,51	0,88	67,59	292,31
Kmynų gėrimas	200	0,30	0,22	0,75	6,15
Iš viso:		44,86	26,40	163,80	1072,21

Vakarienė 18.00 val.

Makaronai su jautiena	80/50	7,98	45,51	48,08	633,86
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		10,59	47,17	51,35	672,29

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 7.10 val	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
5 - kių grūdų dribsnių košė T	270	10,51	9,04	51,66	330,04
Mandarinai	150	1,02	0,44	13,75	63,06
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		14,38	18,58	85,53	566,88

Priešpiečiai 9.40 val

Kviečių trapučiai su riešutų sviestu	50/4	6,42	2,64	27,24	158,40
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		6,42	2,64	27,24	158,40

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Žirnių sriuba su perlinėm kruopom A T	150	5,89	3,16	22,31	141,24
<i>Troškintas jūros lydekos file kepsniukas su saulėgražomis T</i>	120	22,39	13,48	11,88	258,40
Vištienos guliašas T	130/25	38,44	15,35	16,47	357,79
Virtos bulvės	160	3,32	1,53	30,09	147,41
Burokėlių salotos su jogurtu	80	1,57	0,18	8,27	40,98
Morkų, konservuotų kukurūzų salotos su aliejumi A	80	2,38	2,20	12,95	81,12
Paprika	80	1,04	0,40	5,27	28,81
Vanduo su citrina be cukraus	220	0,14	0,08	1,48	7,20
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Iš viso:		55,58	23,82	116,88	904,19

pradinukams

Vakarienė 17.00 val.

Varškės apkepas su kokosu	260	32,22	24,98	36,96	501,54
3,5% natūralus jogurtas	40	1,40	1,28	5,75	40,07
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		36,23	27,92	45,97	580,03

Naktipiečiai 20.00 val.

Obuoliai	300	1,17	0,12	38,04	157,89
Iš viso:		1,17	0,12	38,04	157,89

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 7.10 val	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Virti kiaušiniai su žirneliais, majonezu	100/70/20	25,26	35,84	10,19	464,36
Duona	20	1,40	0,46	10,04	49,82
Natūralus jogurtas	125	5,38	4,88	6,00	89,38
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		32,03	41,17	26,23	603,55

Priešpiečiai 9.40 val

Varškės sūrelis	100	13,60	8,30	6,50	155,10
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		13,60	8,30	6,50	155,10

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Pomidorinė ryžių sriuba A T	150	1,97	2,84	15,83	96,76
<i>Jautienos befstrogenas T</i>	100	2,29	0,95	13,81	72,95
Vištienos kepenėlių apkepas su žied. kopūstais	130/40	38,11	15,88	29,92	415,04
Kuskuso kruopų košė T	160	3,74	5,55	22,26	153,95
Šviežių kopūstų, paprikos salotos su jogurtu	80	1,03	0,30	6,65	33,42
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, aliejumi A	80	2,55	6,20	5,82	89,28
Agurkas	80	0,64	0,16	1,84	11,33
Vanduo su serbentais be cukraus	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64

pradinukams

Iš viso:		50,95	31,88	103,90	906,29
-----------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------

Vakarienė 17.00 val.

Grikių kruopų košė su svogūnais, morkomis A T	230/80	15,29	12,85	86,12	521,29
Paprika	80	1,04	0,40	5,27	28,81
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		18,94	14,91	94,65	588,53

Naktipiečiai 20.00 val.

Bananai	150	1,76	0,44	33,79	146,14
Iš viso:		1,76	0,44	33,79	146,14

2 savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 7.10 val	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
padažu	270/5	9,70	8,03	70,49	393,03
Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14
Duona	20	1,40	0,46	10,04	49,82
Kivis	110	1,10	0,66	15,29	71,50
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		12,25	17,33	95,90	588,49

Priešpiečiai 9.40 val

Natūralus jogurtas su braškėmis	200/80	9,30	8,10	17,23	179,02
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		9,30	8,10	17,23	179,02

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Daržovių sriuba A T	150	1,93	2,87	9,77	72,63
<i>"Karališki" balandėliai iš kiaulienos T</i>	100/30	20,05	10,26	4,19	189,29
Balandėliai iš jautienos T	140/100	36,42	18,96	43,66	490,96
Troškintos daržovės su bulvėmis A T	100/60	5,75	4,61	22,02	152,57
Burokėlių salotos su lęšiais, aliejumi A	80	2,09	4,14	6,13	70,14
Morkų saulėgražų salotos su jogurtu	80	2,41	3,50	8,21	73,98
Agurkai	80	0,64	0,16	1,84	11,33
Vaisinės arbatos gėrimas be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Iš viso:		52,04	35,16	111,67	971,26

pradinukams

Vakarienė 17.00 val.

Omletas su sūriu, pomidorais T	200/80	22,42	30,28	15,36	423,64
Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		27,88	41,04	38,74	635,85

Naktipiečiai 20.00 val.

Kriaušės	220	0,88	0,66	29,48	127,38
Iš viso:		0,88	0,66	29,48	127,38

2 savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.10 val	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
sūriu	00/110/5	24,95	18,45	59,41	503,49
Natūralus jogurtas	125	5,38	4,88	6,00	89,38
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		30,33	23,33	65,41	592,87

Priešpiečiai 9.40 val

Sumuštinis su varškės sūriu, medumi	25/25/4	5,89	3,83	26,84	165,42
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		5,89	3,83	26,84	165,42

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Grybų sriuba su makaronais A T	150	4,36	3,23	18,66	121,15
--------------------------------	-----	------	------	-------	--------

<i>Troškintas vištienos filė kepsniukas su sūriu</i>	100/10	28,41	12,00	8,02	253,72	pradinukams
Gabale troškintos kiaulienos nugarinės porcijiniai gabalėliai	T 130	34,35	19,71	1,97	322,67	
"Senelio kruopų košė T	160	9,00	4,91	43,03	252,30	
Raugintų kopūstų salotos su krienais, jogurtu	80	1,21	0,56	6,10	34,28	
Cukinių agurkų, morkų salotos su aliejumi	A 80	0,47	4,12	4,26	56,00	
Paprika	80	1,04	0,40	5,27	28,81	
Vanduo su vyšniomis be cukraus	200	0,09	0,05	1,10	5,24	
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64	
Iš viso:		53,31	33,90	100,43	920,08	

Vakarienė 17.00 val.

Orkaitėje kepti varškėčiai su kviečių sėlenomis	260	33,42	20,42	35,45	459,26
3,5% natūralus jogurtas	40	1,40	1,28	5,75	40,07
Duona	20	1,40	0,46	10,04	49,82
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		38,82	23,81	54,49	587,57

Naktiečiai 20.00 val.

Apelsinas	300	2,34	0,59	32,19	143,37
Iš viso:		2,34	0,59	32,19	143,37

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 7.10 val

	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Varškė 9% su cinamonu ir jogurtu	160/45	30,37	15,28	25,40	360,60
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		33,22	24,38	45,52	534,38

Priešpiečiai 9.40 val

Sumuštinis su tepamu sūriu su žalumynais	20/25	3,79	5,72	13,04	118,80
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		3,79	5,72	13,04	118,80

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Morkų, salierų šaknų sriuba	A T 150	1,88	2,89	13,75	88,53	
<i>Kalakutienos troškiny su brokoliais</i>	T 110/30	21,93	9,15	2,47	179,95	pradinukams
Žuvies (lašiša) apkepas su paprika	T 130	29,49	30,08	22,68	479,40	
Biri ryžių košė	T 160	5,19	1,55	45,10	215,11	
Porų salotos su aliejumi	A 80	1,79	4,23	5,53	67,35	
Kaliaropių, agurkų salotos su jogurtu	80	1,40	0,25	3,93	23,57	
Vanduo su avietėmis be cukraus	200	0,11	0,05	1,15	5,53	
Iš viso:		39,86	39,05	92,14	879,49	

Vakarienė 17.00 val.

Mieliniai blynai su obuoliais	200	9,84	17,20	64,84	453,52
3,5% natūralus jogurtas	70	3,03	2,75	3,58	51,20
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		15,48	21,61	71,69	543,15

Naktiečiai 20.00 val.

Obuoliai	300	1,17	0,12	38,04	157,89
Iš viso:		1,17	0,12	38,04	157,89

2 savaitė

Šeštadienis

Pusryčiai 9.00 val.

	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Manų košė su serbentais	270/70	10,21	7,56	69,22	385,76
Kriaušė	150	0,59	0,44	19,60	84,71
Duona	20	1,40	0,46	10,04	49,82

Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		12,24	16,63	98,94	594,42

Priešpiečiai 11.30 val.

Mini duonos lazdelės su chia sėklomis	50	6,90	10,15	31,84	246,31
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		6,90	10,15	31,84	246,31

Pietūs 14.00 val.

Šaltibarščiai	150	6,93	12,88	10,71	186,48
Virtas vištienos kukulis su žaliaisiais žirneliais T	120/10	33,34	6,52	24,40	289,64
Virtos bulvės su sviestu	160	3,32	5,53	30,09	183,41
Morkų, česnako salotos su aliejumi A	80	1,92	2,57	8,06	63,05
Raudonųjų kopūstų, morkų salotos su jogurtu	80	1,29	0,25	5,55	29,61
Mineralinis vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Mandarinai	300	2,05	0,88	27,50	126,11
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Iš viso:		51,65	29,55	126,35	977,94

Vakarienė 18.00 val.

Pupelių troškinys su daržovėmis A T	270/50	14,85	8,89	41,69	306,17
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%	5	0,03	4,09	0,04	37,07
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Kiviai	220	0,88	0,66	29,48	127,38
Iš viso:		21,17	16,22	94,51	608,69

2 savaitė

Sekmadienis

Pusryčiai 9.00 val

	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavand.	Energ.vertė, Kcal
Biri ryžių košė	260	10,56	4,84	91,61	452,24
Pienas	200	6,80	5,00	20,00	152,20
Duona	20	1,40	0,46	10,04	49,82
Iš viso:		18,76	10,30	121,65	654,26

Priešpiečiai 11.30 val

Bandelė su cinamonu	60	1,80	11,52	39,74	269,84
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		1,80	11,52	39,74	269,84

Pietūs 14.00 val.

Šparaginių pupelių sriuba A T	150	1,96	2,88	15,72	96,64
Netikras zuikis iš kalakutienos T	130	30,25	6,30	9,73	216,62
Biri grikių košė A T	160	9,17	2,67	51,05	264,90
Burokėlių, pupelių salotos su aliejumi A	80	4,58	4,20	13,79	111,28
Pekino kopūstų agurkų salotos su jogurtu	80	1,22	0,19	2,39	16,15
Bananas	220	2,64	0,66	50,82	219,78
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Kmylių gėrimas be cukraus	200	0,30	0,22	0,75	6,15
Iš viso:		52,92	18,04	164,29	1031,15

Vakarienė 18.00 val.

Makaronai su pieniškom dešrelėm	110/120	28,92	29,23	55,97	602,63
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		31,53	30,89	59,23	641,06

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

3 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 7.10 val	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Trijų grūdų dribsnių košė	270	10,04	7,92	50,73	314,36
Kriaušės	220	0,88	0,66	29,48	127,38
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		13,77	17,68	100,33	615,52

Priešpiečiai 9.40 val

Kviečių trapučiai su medumi	50/4	5,31	1,00	29,50	148,23
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		5,31	1,00	29,50	148,23

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Šviežių žirnelių sriuba A T	150	2,87	2,97	12,73	89,13
<i>Troškintas jautienos kukulis T</i>	100	21,04	14,46	4,39	231,86
Troškintas vištienos suktinukas su daržovėmis T	120/30	35,28	14,63	18,28	345,91
"Močiutės" kruopų košė A T	160	9,18	2,46	50,48	260,78
Žiedinių kopūstų salotos su morkomis, aliejumi A	80	1,31	4,15	4,95	62,39
Raudonųjų ridikėlių, svogūnų laiškų salotos su jogurtu	80	3,72	3,87	6,25	74,71
Vanduo su citrina be cukraus	200	0,11	0,06	1,38	6,48
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Iš viso:		55,26	29,06	114,11	939,04

pradinukams

Vakarienė 17.00 val.

Varškės apkepas su bananais	260	32,59	19,42	55,66	527,78
3,5% natūralus jogurtas	70	3,03	2,75	3,58	51,20
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		38,23	23,83	62,51	617,41

Naktipiečiai 20.00 val.

Obuoliai	220	0,88	0,09	28,60	118,71
Iš viso:		0,88	0,09	28,60	118,71

3 savaitė Antradienis

Pusryčiai 7.10 val	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Virti kiaušiniai su žirneliais, majonezu	100/70/20	25,26	35,84	10,19	464,36
Duona	20	1,40	0,45	10,04	49,81
Sviestas 82%	5	0,03	4,09	0,04	37,07
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		26,69	40,38	20,27	551,24

Priešpiečiai 9.40 val

Varškės sūrelis	100	13,60	8,30	6,50	155,10
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		13,60	8,30	6,50	155,10

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Raugintų kopūstų sriuba su avižinėm kruopom A	150	2,82	4,56	17,20	121,12
<i>Maltas kiaulienos šnicelis</i>	100	20,00	8,25	3,94	170,01
<i>Bulvių košė</i>	100	2,55	1,33	19,09	98,53
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	330	26,53	11,50	72,28	498,74
3,5% natūralus jogurtas	70	3,03	2,75	3,58	51,20
Burokėlių, raugintų kopūstų salotos su aliejumi A	80	0,59	4,20	2,59	50,52
Pekino kopūstų salotos su paprika, jogurtu	80	1,36	0,24	3,17	20,28
Vanduo su serbentais be cukraus	200	0,11	0,03	1,55	6,87
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Iš viso:		37,24	24,20	120,41	848,37

pradinukams

Vakarienė 17.00 val.

Ryžių košė su daržovėm, grybais, kariu	A	250/100	8,22	4,84	66,71	343,28
Duona		40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%		10	0,05	8,18	0,08	74,14
Žalioji arbata su pienu be cukraus		150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:			13,68	15,60	90,09	555,49

Naktiepiečiai 20.00 val.

Bananai		150	1,76	0,44	33,80	146,16
Iš viso:			1,76	0,44	33,80	146,16

3 savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 7.10 val	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Virti varškėčiai "Spygliukai"	260	29,86	15,93	65,04	522,97
3,5% natūralus jogurtas	40	1,40	1,28	5,75	40,07
Duona	20	1,40	0,46	10,04	49,82
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		32,65	17,66	80,82	612,85

Priešpiečiai 9.40 val

Sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu	27/8/20	6,35	11,86	13,58	186,46
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		6,35	11,86	13,58	186,46

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Burokėlių sriuba su grybais	A T	150	2,18	2,83	14,19	90,95
<i>Troškinta jūros lydeka su kaulu</i>	<i>T</i>	150	20,34	7,86	2,53	162,22
Troškinta kalakutiena su brokoliais		120/30	28,17	12,17	6,28	247,33
Makaronai su daržovėmis	T	120/40	7,10	4,64	40,25	231,17
Morkų, konservuotų žirnelių salotos su aliejumi	A	80	3,40	2,13	10,95	76,57
Kopūstų salotos su pomidorais, jogurtu		80	2,46	2,36	9,79	70,24
Paprika		80	1,04	0,40	5,27	28,81
Vaisinės arbatos gėrimas be cukraus		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Natūralus jogurtas		125	5,38	4,88	6,00	89,38
Duona		40	2,80	0,92	20,04	99,64
Iš viso:			52,52	30,32	112,77	934,08

pradinukams

Vakarienė 17.00 val.

Omletas su špinatais		200/8	15,19	25,31	20,62	371,03
Duona		40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%		10	0,05	8,18	0,08	74,14
Žalioji arbata su pienu be cukraus		150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:			20,65	36,07	44,00	583,24

Naktiepiečiai 20.00 val.

Kriaušės		300	1,17	0,88	39,21	169,41
Iš viso:			1,17	0,88	39,21	169,41

3 savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.10 val	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
pieno padažu	270/5	8,93	8,11	67,59	379,07
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14
Traškios morkytės	110	1,10	0,22	9,57	44,66
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		12,88	17,43	97,28	597,51

Priešpiečiai 9.40 val

Natūralus jogurtas su bananais		170/55	7,79	6,64	20,27	172,00
Hibiscus arbata be cukraus		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,79	6,64	20,27	172,00

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Moliūgų sriuba	A T	150	2,93	2,88	18,33	110,96
<i>Kalakutienos plovos su bulgur kruopomis</i>	T	100/100	26,04	9,44	41,04	353,28
Kiaulienos plovos su ryžiais	T	130/160	38,94	38,33	49,33	698,05
Pekino kopūstų salotos su morkomis, moliūgų sėklomis, aliejumi	A	80	3,38	6,88	3,35	88,84
Burokėlių salotos su krienais, jogurtu		80	1,50	0,42	8,31	43,02
Vanduo su vyšniomis be cukraus		200	0,09	0,05	1,10	5,24
Duona		20	1,40	0,46	10,04	49,82
Iš viso:			48,24	49,02	90,45	995,92

pradinukams

Vakarienė 17.00 val.

Virtos apkeptos bulvės		280	5,72	2,95	52,33	258,75
Varškės padažas		110	12,09	7,00	4,58	129,68
Duona		40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%		10	0,05	8,18	0,08	74,14
Žalioji arbata su pienu be cukraus		150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:			23,27	20,71	80,29	600,64

Naktiėčiai 20.00 val.

Apelsinas		300	2,34	0,59	32,19	143,37
Iš viso:			2,34	0,59	32,19	143,37

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 7.10 val

	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Varškė su braškėmis, jogurtu	160/35/40	27,67	15,41	19,97	329,25
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14
Mandarinai	150	1,02	0,44	13,75	63,06
Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		31,54	24,95	53,84	566,09

Priešpiečiai 9.40 val

Sumuštinis su sviestu, daktariška dešra, agurku	20/6/20/2	3,67	9,58	10,55	143,10
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		3,67	9,58	10,55	143,10

Pietūs nuo 11.45 val. iki 15.00 val.

Brokolių sriuba	A T	150	2,17	2,94	9,54	73,30
<i>Vištienos apkepas su žiediniais kopūstais</i>	T	100/80	28,27	9,61	3,84	214,93
Menkės filė kepsniukas su linų sėmenimis		130/10	42,00	18,30	12,38	382,22
Troškintos daržovės su bulvėmis	A T	100/70	4,53	1,73	26,90	141,29
Baltųjų ridikų, agurkų salotos su jogurtu		80	0,99	0,20	2,52	15,84
Morkų, konservuotų lęšių salotos su aliejumi	A	80	2,72	2,11	8,30	63,07
Pomidorai		80	0,80	0,16	3,27	17,72
Vanduo su avietėmis be cukraus		200	0,11	0,05	1,15	5,53
Natūralus jogurtas		125	5,38	4,88	6,00	89,38
Duona		40	2,80	0,92	20,04	99,64
Iš viso:			61,49	31,29	90,10	887,98

pradinukams

Vakarienė 17.00 val.

Mieliniai blynai su spanguolėm		200	9,85	17,35	63,75	450,55
3,5% natūralus jogurtas		70	3,03	2,75	3,58	51,20
Duona		20	1,40	0,46	10,04	49,82
Žalioji arbata su pienu be cukraus		150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:			16,89	22,21	80,63	589,99

Naktiėčiai 20.00 val.

Obuoliai		300	1,17	0,12	38,04	157,89
Iš viso:			1,17	0,12	38,04	157,89

3 savaitė

Šeštadienis

Pusryčiai 9.00 val

	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Kvietinių kruopų košė	270	8,63	7,10	54,98	318,34
Kriaušė	220	1,54	0,66	20,68	94,82
Duona	40	2,80	0,92	20,04	99,64
Sviestas 82%	10	0,05	8,18	0,08	74,14

Juodoji arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		13,02	16,86	95,78	586,94

Priešpiečiai 11.30 val

Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Javainis "cerbona"	60	3,10	7,02	38,23	228,50
Iš viso:		3,10	7,02	38,23	228,50

Pietūs 14.00 val.

Žirnių sriuba	A T	150	9,93	7,31	30,39	227,07
Virti kalakutienos kukuliai su sūriu ir špinatais	T	120/20	34,22	7,22	6,55	228,06
Troškinti kopūstai		160	3,52	1,74	22,03	117,86
Marinuoti burokėliai	A	80	1,41	0,10	12,19	55,30
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	A	80	0,93	4,38	4,55	61,34
Mineralinis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananai		220	2,64	0,66	50,82	219,78
Duona		20	1,40	0,46	10,04	49,82
Iš viso:			54,05	21,87	136,57	959,23

Vakarienė 18.00 val.

Lavašo suktinukai su daržovėm, jautiena	60/150/40	9,98	35,11	52,99	567,87
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		12,59	36,77	56,25	606,30

3 savaitė

Sekmadienis

Pusryčiai 9.00 val

	išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden	Energ.vertė, Kcal
Biri perlinių kruopų košė	260	11,76	6,52	90,06	465,96
Pienas	200	6,80	5,00	20,00	152,20
Iš viso:		18,56	11,52	110,06	618,16

Priešpiečiai 11.30 val

Bandelė su obuoliais	60	1,80	11,23	36,74	255,23
Hibiscus arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		1,80	11,23	36,74	255,23

Pietūs 14.00 val.

Burokėlių sriuba su pupelėm, pomidorų sultimis	A	150	4,89	3,05	17,34	116,37
Žemaičių blynai		340	44,90	5,28	65,22	488,00
3,5% natūralus jogurtas		40	1,40	1,28	5,75	40,07
Porų morkų salotos su aliejumi		80	1,22	4,18	5,87	65,98
Pekino kopūstų, pomidorų salotos su jogurtu		80	2,74	2,30	6,27	56,74
Duona		40	2,80	0,92	20,04	99,64
Kiviai		110	1,10	0,66	15,29	71,50
Kmynų gėrimas be cukraus		200	0,30	0,22	0,75	6,15
Iš viso:			59,34	17,89	136,53	944,44

Vakarienė 18.00 val.

Makaronai su fermentiniu sūriu	110/80	29,57	23,63	61,73	577,87
Žalioji arbata su pienu be cukraus	150/70	2,61	1,66	3,26	38,43
Iš viso:		32,18	25,29	64,99	616,30

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

Sudarė valgyklos vedėja Rasa Černiauskiene

Alergiją sukeliančios medžiagos ir kokiuose gaminiuose jų yra:

Kviečiai, rugiai, miežiai, avižos	- duonoje, batone, bandelėse, makaronuose, košėse, blynuose, apkepuose, plokštiniuose.
Kiaušiniai	- virti kiaušiniai, kepsniai, maltinukai, apkepai, blynai, patiekalai su majonezu, bandelės, batonas.
Žuvis, vėžiagyviai, moliuskai	- žuvies maltinukas, kepsniukas, kepta žuvis su kaulu, silkė.
Riešutai, sezamo sėklos	- salotose, kepsniukuose, įvairiniuose, bandelėse
Sojų pupelės	- dešroje, dešrelėse, konditerijos gaminiuose
Pienas ir jo produktai	- kruopų, bulvių košėse, pieniškoje sriuboje, sumuštiniuose, sūryje miltiniuose ir bulviniuose blynuose, apkepuose, sriubose, troškiniuose, padažuose.
Salierai, garstyčios	Sriubose, salotose, mėsos, žuvies patiekaluose. Įeina į prieskonių sudėtį.

Vėžiagyviai, moliuskai, lubinai, sieros dioksidas - mūsų patiekaluose ypatingai reti.

Jei esate ALERGIŠKI, KLAUSKITE apie patiekalų sudėtį virėjų.

Informuokite mokyklos vaikų slaugytoją.

Valgiaraštis gali keistis jeigu atsiranda neplanuoti prekių tiekimo nesklandumai

Kalendorius**2019****Rugsējis****Spalis****Lapkritis****Grupdis**

1savaitē	1 - 8 d.	23 - 29 d.		14 - 20 d.		4 - 10 d.	25 - 30 d.	1d.	16 - 22 d.
2 savaitē	9 - 15 d.	30 d.	1 - 6 d.	21 - 27 d.		11 - 17 d.		2 - 8 d.	23 - 29 d
3 savaitē	16 - 22 d.		7 - 13 d.	28 - 31d.	1 - 3d.	18 - 24 d.		9 - 15d.	30,31 d.