

Kauno Kazio Griniaus progimnazija

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

Šiaurės prospektas 97, Kaunas

(adresas)

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Daiva Masteikaitė



Kauno Kazio Griniaus progimnazijos
direktorė
Justina Sajūtė



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas

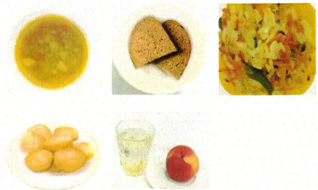
Nuo 6⁰⁰ iki 15⁰⁰ val.

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

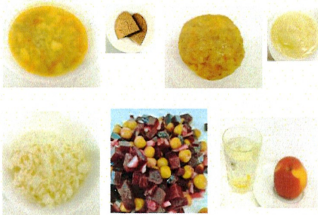
I savaitė
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150/T_NAUJA	150	1,26	6,17	7,92	77,09
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Veganiškas plovos (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-89/180/T_NAUJA	180	7,05	16,42	38,30	295,04
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniiniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,38	27,19	81,12	577,33
Iš viso (dienos davinio):			14,38	27,19	81,12	577,33



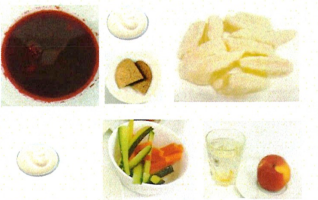
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T_NAUJA	150	1,32	6,16	9,61	85,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-1/80/T	80	16,42	8,33	1,09	140,91
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,95	0,31	30,26	132,03
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/90/T_NAUJA	90	2,24	0,66	10,23	45,34
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			27,04	26,95	85,45	674,21
Iš viso (dienos davinio):			27,04	26,95	85,45	674,21



Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T_NAUJA	150	1,43	3,14	13,77	79,18
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/180/T_NAUJA	180	26,59	13,08	46,67	415,38
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			33,11	24,84	99,80	759,52
Iš viso (dienos davinio):			33,11	24,84	99,80	759,52



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

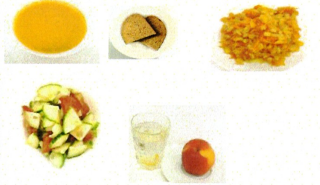
Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150	6,08	6,39	20,69	144,45
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-21/80/T	80	21,77	17,01	4,27	259,34
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-95/80/T	80	1,04	6,57	34,04	145,61
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			36,29	32,35	113,18	835,38
Iš viso (dienos davinio):			36,29	32,35	113,18	835,38



Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis)	SR-54/150/T	150	2,16	5,17	11,41	97,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	ADP-3/180/T	180	10,63	18,65	34,37	305,57
Šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-17/90/T	90	0,82	7,38	3,33	79,77
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			17,36	32,17	82,92	655,13
Iš viso (dienos davinio):			17,36	32,17	82,92	655,13



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

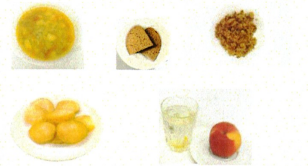
I savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150/T_NAUJA	150	1,26	6,17	7,92	77,09
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Tradicinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	VRSP-55/180/T_NAUJA	180	23,39	18,69	26,08	368,36
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MDX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			29,41	28,42	78,24	683,16
II viso (dienos davinio):			29,41	28,42	78,24	683,16



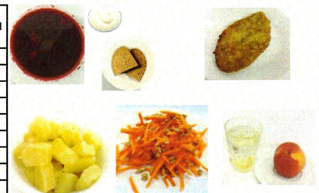
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T_NAUJA	150	1,32	6,16	9,61	85,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Grikių kruopų ir pupelių troškiny su morkomis, svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-81/180/T	180	7,37	11,07	51,32	371,04
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,76	21,83	95,83	661,97
II viso (dienos davinio):			14,76	21,83	95,83	661,97



Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T_NAUJA	150	1,43	3,14	13,77	79,18
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Natūralus kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-79/80/T	80	13,32	22,15	12,59	293,71
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,71
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,07	33,36	78,32	687,46
II viso (dienos davinio):			21,07	33,36	78,32	687,46

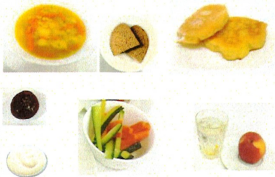


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

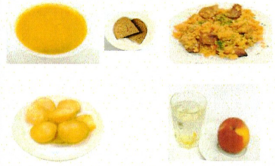
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150	6,08	6,39	20,69	144,45
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Viso grūdo kvietinių miltų skindžiai su obuoliais (keptas)	MLT-85/180/T	180	14,99	14,57	58,73	422,54
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MDX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			25,83	24,52	123,66	804,70
Iš viso (dienos davinio):			25,83	24,52	123,66	804,70



Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žemeliais(augalinis) (tausojantis)	SR-54/150/T	150	2,16	5,17	11,41	97,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Ryžių- kiaušienos plovas (tausojantis)	KRUOP-40/180/T_NAUJA	180	15,07	16,12	27,52	310,56
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			23,30	25,89	73,83	612,87
Iš viso (dienos davinio):			23,30	25,89	73,83	612,87



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
III-variantasI savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150/T_NAUJA	150	1,26	6,17	7,92	77,09
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-214/80/T_NAUJA	80	11,48	17,75	4,51	268,89
Virti grikiat (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,49
Pekino kopūstas, šv agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			19,40	31,49	71,30	717,21
Iš viso (dienos davinio):			19,40	31,49	71,30	717,21



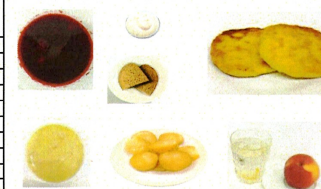
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T_NAUJA	150	1,32	6,16	9,61	85,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/80/T_NAUJA	80	20,82	11,84	8,03	223,88
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-68/80/T_NAUJA	80	0,47	7,04	20,33	113,39
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			30,01	27,42	92,15	708,98
Iš viso (dienos davinio):			30,01	27,42	92,15	708,98



Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T_NAUJA	150	1,43	3,14	13,77	79,18
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kepti žemaičių blynai su lėšų įdaru (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-47/180/T	180	9,23	4,52	43,49	243,31
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100	2,58	4,03	1,21	36,13
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			17,47	24,68	92,89	643,47
Iš viso (dienos davinio):			17,47	24,68	92,89	643,47



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
III-variantas

Ketvirtadienis

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
				g	g	g	
	Ankštintų daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150	6,08	6,39	20,69	144,45
	Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-4/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
	Vištenos kukuliai su dribsniais (tausojantis)	KMP-123/80/T NAUJA	80	19,32	12,81	13,03	248,31
	Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAL-76/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,41
	Burkėlių salotos (augalinis)	SAL-76/80/T	80	1,36	4,08	13,32	88,33
	Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
	Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,35
				II viso:	35,12	24,47	108,71
				II viso (dienos davinio):	35,12	24,47	108,71
							789,38



Penktadienis

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
				g	g	g	
	Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	SR-54/150/T	150	2,16	5,17	11,41	97,11
	Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-4/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
	Jūros lydekės maltinis su svogūnais ir morkomis (tausojantis) (keptas su garais)	ZUVP-69/80/T	80	13,21	22,14	16,52	158,69
	Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,31
	Kopūstų salotos su paprikomis ir morkomis, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-230/80/T	80	1,04	2,63	5,52	45,06
	Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
	Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,35
				II viso:	24,01	32,03	107,10
				II viso (dienos davinio):	24,01	32,03	107,10
							648,85

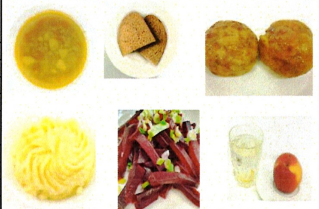


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

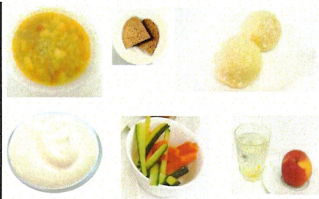
I savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150/T_NAUJA	150	1,26	6,17	7,92	77,09
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-43/80/T_NAUJA	80	15,29	11,31	13,23	216,91
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-2/80/T	80	1,66	2,69	11,84	77,31
Virtų burokėlių salotos su raugintais kopūstais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-30/80/T_NAUJA	80	1,15	6,53	21,82	130,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			23,11	27,67	88,62	674,19
Iš viso (dienos davinio):			23,11	27,67	88,62	674,19



Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T_NAUJA	150	1,32	6,16	9,61	85,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Varškės kukuliai su bananais (tausojantis)	VRŠP-58/180/T_NAUJA	180	26,04	13,13	41,10	396,06
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			32,33	26,41	89,91	731,90
Iš viso (dienos davinio):			32,33	26,41	89,91	731,90



Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T_NAUJA	150	1,43	3,14	13,77	79,18
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-19/80/T_NAUJA	80	16,37	21,61	12,08	290,81
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,49
Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-257/80/T	80	1,17	7,94	7,06	102,57
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			25,01	35,20	88,70	788,38
Iš viso (dienos davinio):			25,01	35,20	88,70	788,38



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

Ketvirtadienis

Pietūs

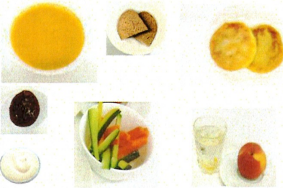
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150	6,08	6,39	20,69	144,45
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Grikių kruopų troškiny su morkomis, svogūnais, žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-12/180/T	180	5,06	6,19	44,97	301,83
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			17,21	17,18	100,56	651,48
Iš viso (dienos davinio):			17,21	17,18	100,56	651,48



Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis)	SR-54/150/T	150	2,16	5,17	11,41	97,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kepti varškėčiai (tausojantis) (keptas su garais)	VRŠP-23/180/T	180	29,79	19,33	21,42	378,73
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			36,71	28,06	77,07	713,55
Iš viso (dienos davinio):			36,71	28,06	77,07	713,55

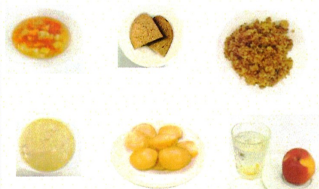


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T NAUJA	150	2,02	3,19	10,54	70,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukai (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-16/180/T	180	10,01	7,00	47,47	269,53
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100	2,58	4,03	1,21	36,13
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
		Iš viso:	18,72	25,71	93,48	646,59
		Iš viso (dienos davinio):	18,72	25,71	93,48	646,59



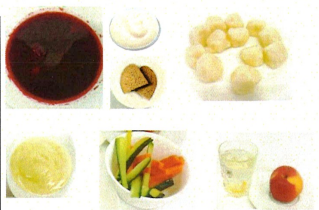
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150	2,49	5,00	21,93	133,66
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištiena kepta su daržovėmis (morkos, svogūnai, kukurūzai, paprika) (tausojantis)	KMP-296/80/T NAUJA	80	12,86	6,66	5,91	144,61
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,95	0,31	30,26	132,03
Kopūstų salotos su kmynais, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-75/90/T	90	1,46	7,76	6,88	96,63
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
		Iš viso:	23,87	31,22	99,24	777,13
		Iš viso (dienos davinio):	23,87	31,22	99,24	777,13



Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T NAUJA	150	2,56	3,22	27,26	141,20
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Varškės (9%) kukulaičiai su bulvėmis (virtas) (tausojantis)	VRŠP-15/180/T NAUJA	180	20,01	10,82	20,34	258,67
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
		Iš viso:	27,54	27,18	86,79	703,55
		Iš viso (dienos davinio):	27,54	27,18	86,79	703,55

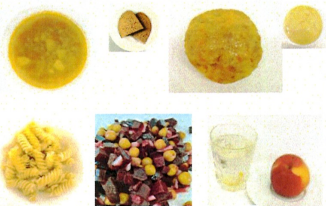


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

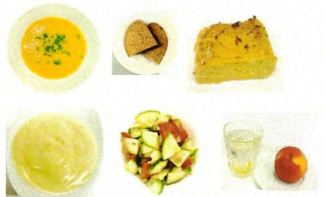
Ketvirtadienis

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/150/T	150	1,92	3,91	15,35	94,43
	Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
	Vištienos kukulis su morkomis ir brokoliu (tausojantis)	KMP-315/80/T_NAUJA	80	12,60	8,27	9,89	163,57
	Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
	Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-121/90/T	90	4,03	6,51	14,11	120,75
	Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
	Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
		Iš viso:	26,31	31,59	93,98	762,25	
		Iš viso (dienos davinio):	26,31	31,59	93,98	762,25	



Penktadienis

Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/150/T_NAUJA	150	2,52	7,12	10,14	103,30
	Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
	Bulvių plokštainis (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-111/180/T	180	8,02	15,07	54,76	361,17
	Skystas pieno (2,5%) padažas	PAD-26/20/T	20	0,84	1,36	1,63	22,31
	Pomidorų ir šv.agurkų salotos su svogūnais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	SAL-53/100/T	100	1,44	0,67	4,21	25,44
	Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
	Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
		Iš viso:	16,57	25,19	104,55	684,90	
		Iš viso (dienos davinio):	16,57	25,19	104,55	684,90	

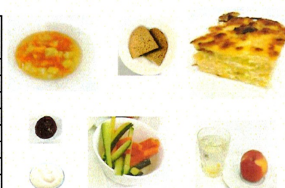


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

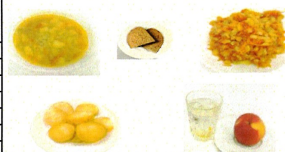
2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T, NAUJA	150	2,02	3,19	10,54	70,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Varškės (9%) apkepamas su ryžių kruopomis (tausojantis)	VRŠP-16/180/T, NAUJA	180	25,46	21,64	17,76	369,60
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			32,24	28,39	72,54	678,04
Iš viso (dienos davinių):			32,24	28,39	72,54	678,04



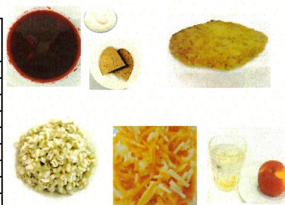
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150	2,49	5,00	21,93	133,66
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	ADP-5/180/T	180	9,54	15,71	39,62	311,67
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			18,10	25,31	96,45	658,53
Iš viso (dienos davinių):			18,10	25,31	96,45	658,53



Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T, NAUJA	150	2,56	3,22	27,26	141,20
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos šnicelis (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-38/80/T, NAUJA	80	12,80	15,71	11,12	275,24
Virtos perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	GAR-46/80/T	80	2,11	2,10	17,08	95,50
Morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-77/80/T	80	0,49	8,33	18,78	127,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,83	31,83	108,21	826,82
Iš viso (dienos davinių):			21,83	31,83	108,21	826,82

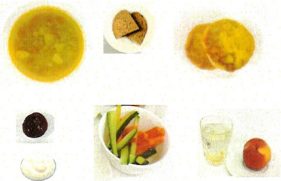


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulviene (tausojantis)	SR-172/150/T	150	1,92	3,91	15,35	94,43
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Avižiniai skilandžiai su varške (9%) (keptas)	MLT-106/180/T	180	19,97	20,00	42,87	412,56
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			26,65	27,47	102,46	744,70
II viso (dienos davinio):			26,65	27,47	102,46	744,70



Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (saldytos daržovės) su pienu (tausojančios)	SR-85/150/T NAUJA	150	2,52	7,12	10,14	103,30
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Ryžių plovas su vištienos mėsa (tausojančios)	KRUOP-72/180/T NAUJA	180	26,10	18,70	25,56	397,72
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			34,69	30,42	70,60	706,22
Iš viso (dienos davinio):			34,69	30,42	70,60	706,22



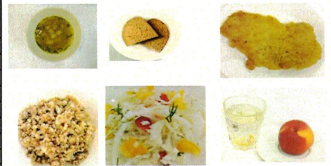
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
III-variantas

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T NAUJA	150	2,02	3,19	10,54	70,73
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-4/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	KMP-18/80/T NAUJA	80	21,87	9,78	5,34	198,83
Virti grikiiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,49
Pekino kopūstas, šv.agurkas, paprika su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-129/80/T	80	0,75	4,19	20,67	92,87
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			30,56	18,17	92,18	663,60
Iš viso (dienos davinio):			30,56	18,17	92,18	663,60



Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150	2,49	5,00	21,93	133,66
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-4/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištenos kukuliai su varške (9%) (tausojantis)	KMP-122/80/T NAUJA	80	20,61	12,56	1,57	205,02
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Virtų burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-21/80/T	80	1,56	5,79	8,05	79,82
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			32,06	25,73	85,73	704,48
Iš viso (dienos davinio):			32,06	25,73	85,73	704,48



Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T NAUJA	150	2,56	3,22	27,26	141,20
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-4/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Grikų troškiny su daržovėmis (morkos, svogūnai, kopūstai, cukinija, moliūgai) (augalinis) (tausojantis)	KRIOP-8/180/T	180	4,77	16,62	38,10	331,18
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,10	4,84	1,45	43,36
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			15,30	27,15	100,78	703,07
Iš viso (dienos davinio):			15,30	27,15	100,78	703,07



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
III-variantas

Ketvirtadienis

Pietis		Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/150/T	150	1,92	3,91	15,35	94,43
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kapotos vištiesos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-48/80/T_NAUJA	80	12,89	12,95	4,51	201,53
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,41
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su šato spaudimo nerafinuotu alyumi (augalinis)	SAL-181/80/T	80	0,74	5,15	3,22	57,67
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			23,91	23,20	84,75	661,72
Iš viso (dienos davinio):			23,91	23,20	84,75	661,72



Penktadienis

Pietis		Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (saldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/150/T_NAUJA	150	2,52	7,12	10,14	103,30
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Žuvies (jūros lydekės) kotletas įdarytas špinatais (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-32/80/T_NAUJA	80	11,46	15,70	10,69	177,28
Virtos apkeptos bulvės su krynais (augalinis) (tausojantis)	GAR-8/80/T	80	1,53	4,12	15,41	155,64
Burokėlių salotos (augalinis)	SAL-76/80/T	80	1,36	4,08	13,32	88,33
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			20,62	31,99	83,37	697,23
Iš viso (dienos davinio):			20,62	31,99	83,37	697,23

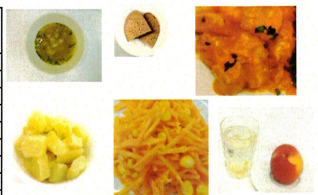


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

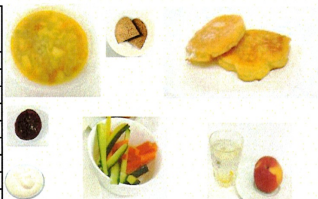
2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T_NAUJA	150	2,02	3,19	10,54
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12
Kiaulienos kukuliai rausvame padaže (tausojantis)	KMP-294/80/T_NAUJA	80	13,53	16,44	6,01
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73
Morkų - kukurūzų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-155/80/T	80	0,67	4,12	6,64
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64
Iš viso:			21,47	24,80	70,73
Iš viso (dienos davinio):			21,47	24,80	590,80



Antradienis

Pietūs					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150	2,49	5,00	21,93
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12
Mieliniai blynai (keptas)	MLT-9/180/T	180	16,41	18,02	56,88
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64
Iš viso:			23,66	26,58	123,05
Iš viso (dienos davinio):			23,66	26,58	819,94



Trečiadienis

Pietūs					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T_NAUJA	150	2,56	3,22	27,26
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	KMP-298/80/T	80	13,18	13,86	2,58
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-95/80/T	80	1,04	6,57	34,04
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64
Iš viso:			22,82	26,16	119,67
Iš viso (dienos davinio):			22,82	26,16	783,45

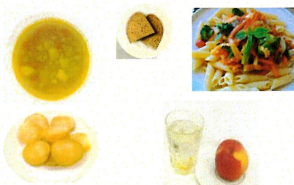


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

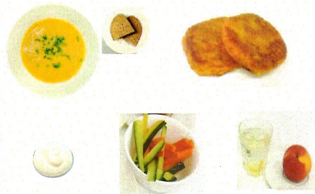
Ketvirtadienis

		Pietūs			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Kaimiška bulvienė (tausojančis)	SR-172/150/T	150	1,92	3,91	15,35
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12
Viso grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojančis)	MLT-108/180/T	180	8,34	14,62	45,12
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64
Iš viso:			16,33	23,13	95,37
Iš viso (dienos davinių):			16,33	23,13	95,37



Penktadienis

		Pietūs			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojančis)	SR-85/150/T NAUJA	150	2,52	7,12	10,14
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12
Kepti kukurūziniai varškėčiai (9%) (tausojančis)	VRŠP-56/180/T	180	26,92	15,41	39,75
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64
Iš viso:			34,41	29,65	89,09
Iš viso (dienos davinių):			34,41	29,65	89,09



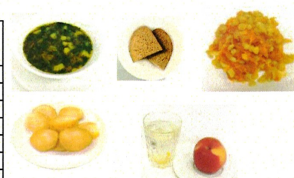
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtu kiaušiniu (augalinis) (tausojantis)	SR-76/150/T_NAUJA	150	2,10	7,12	8,38	92,10
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Žirnių sūstinė (troškintas) (tausojantis)	ADP-11/180/T_NAUJA	180	12,14	18,34	46,63	348,25
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/120/T	120	3,10	4,84	1,45	43,36
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			21,09	31,27	90,27	656,39
Iš viso (dienos davinio):			21,09	31,27	90,27	656,39



Antradienis

Pietūs

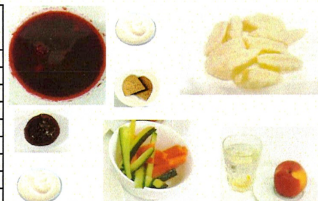
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/150/T	150	1,79	4,86	15,86	105,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Garuose virti vištienos kukuliai (tausojantis)	KMP-227/80/T_NAUJA	80	13,41	5,54	7,37	147,13
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,95	0,31	30,26	132,03
Burokėlių ir žaliųjų žirnelių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-93/90/T	90	2,44	9,15	10,95	120,99
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			24,70	31,35	98,70	775,46
Iš viso (dienos davinio):			24,70	31,35	98,70	775,46



Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/150/T_NAUJA	150	1,39	7,65	9,77	94,86
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Varškėčiai (9%) su kukurūzų miltais (tausojantis)	VRŠP-53/180/T_NAUJA	180	16,12	11,14	28,10	363,74
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			22,39	23,85	82,27	710,96
Iš viso (dienos davinio):			22,39	23,85	82,27	710,96

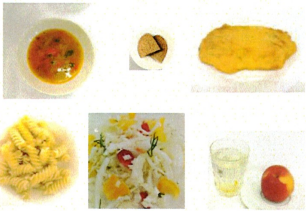


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

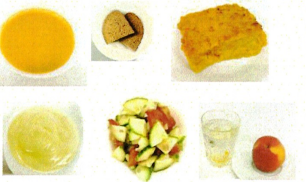
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/150/T NAUJA	150	1,27	6,19	8,11	83,25
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Traški vištienos file (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-355/80/T NAUJA	80	20,92	10,33	12,74	243,55
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Kopūstų salotos su paprikomis ir agurkais (augalinis)	SAL-12/80/T	80	1,12	4,18	4,38	54,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			30,71	23,08	79,41	667,36
Iš viso (dienos davinio):			30,71	23,08	79,41	667,36



Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/150/T	150	1,55	3,19	11,05	67,19
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Daržovių apkepas (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-56/180/T	180	7,83	17,62	38,32	313,88
Skystas pieno padažas su daržovėmis	PAD-83/20/T	20	0,75	1,89	1,55	23,43
Šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-17/100/T	110	0,91	8,19	3,71	88,63
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			14,79	31,86	88,44	665,81
Iš viso (dienos davinio):			14,79	31,86	88,44	665,81

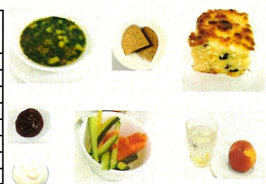


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

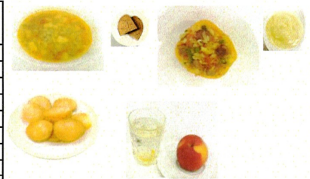
3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtu kiaušiniu (augalinis) (tausojantis)	SR-76/150/T_NAUJA	150	2,10	7,12	8,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12
Purūs varškės pudingas (tausojantis)	VRŠP-54/180/T	180	23,45	21,41	19,05
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikis) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64
		Iš viso:	30,31	32,09	71,67
		Iš viso (dienos davinio):	30,31	32,09	71,67



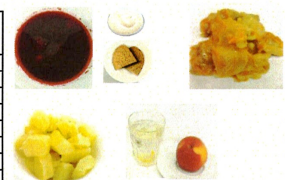
Antradienis

Pietūs					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/150/T	150	1,79	4,86	15,86
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	DRŽP-65/180/T_NAUJA	180	7,23	10,12	34,48
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100	2,58	4,03	1,21
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64
		Iš viso:	15,71	30,50	85,81
		Iš viso (dienos davinio):	15,71	30,50	85,81



Trečiadienis

Pietūs					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/150/T_NAUJA	150	1,39	7,65	9,77
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12
Kiauliena su troškintais šv. kopūstais (tausojantis)	KMP-30/160/T_NAUJA	160	23,05	21,54	44,55
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64
		Iš viso:	29,81	31,74	102,02
		Iš viso (dienos davinio):	29,81	31,74	102,02



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (taisojantis)	SR-173/150/T_NAUJA	150	1,27	6,19	8,11	83,25
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Viso grūdo blynėliai su kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-21/180/T	180	19,75	15,44	58,51	462,29
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
		Iš viso:	25,78	25,19	110,86	783,25
		Iš viso (dienos davinio):	25,78	25,19	110,86	783,25



Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (taisojantis)	SR-10/150/T	150	1,55	3,19	11,05	67,19
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos plovos su daržovėmis (taisojantis)	KRUOP-86/180/T	180	12,31	19,69	57,17	342,66
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/90/T	90	2,32	3,63	1,09	32,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
		Iš viso:	19,93	27,48	103,12	615,05
		Iš viso (dienos davinio):	19,93	27,48	103,12	615,05



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
III-variantas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

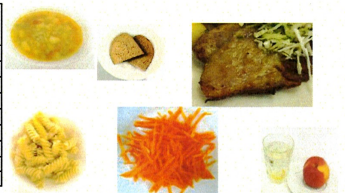
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtų kiaušinių (augalinis) (tausojantis)	SR-76/150/T_NAUJA	150	2,10	7,12	8,38	92,10
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kiaulienos kepsnys su krynais (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-39/80/T	80	14,85	20,46	6,32	260,54
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,49
Kopūstų ir agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-179/80/T	80	1,09	9,76	5,43	108,99
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			23,96	38,35	75,76	762,80
Iš viso (dienos davinio):			23,96	38,35	75,76	762,80



Antradienis

Pietūs

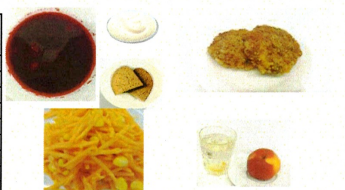
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/150/T	150	1,79	4,86	15,86	105,11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kepta vištiesios šlaunelė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-304/80/T_NAUJA	80	23,08	14,25	0,89	229,63
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Morkų salotos su česnakais ir majonezu (augalinis)	SAL-71/80/T_NAUJA	80	0,42	5,18	17,89	90,52
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			32,69	26,67	88,82	711,24
Iš viso (dienos davinio):			32,69	26,67	88,82	711,24



Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/150/T_NAUJA	150	1,39	7,65	9,77	94,86
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Grikių kotletai (tausojantis) (keptas su garais)	KRUOP-47/180/T_NAUJA	180	10,40	12,79	36,26	351,63
Morkų salotos su česnakais ir majonezu (augalinis)	SAL-71/80/T	80	0,76	4,63	7,46	69,71
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			16,42	27,54	87,46	703,53
Iš viso (dienos davinio):			16,42	27,54	87,46	703,53



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
III-variantas

Ketvirtadienis

Pietūs

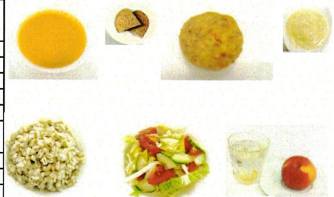
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/150/T, NAUJA	150	1,27	6,19	8,11	83,25
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	KMP-297/80/T, NAUJA	80	14,03	13,91	2,73	197,18
Skystas pieno padažas su daržovėmis	PAD-83/20/T	20	0,75	1,89	1,55	23,43
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,41
Raudongūžio kopūsto salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-140/90/T	90	1,11	4,61	23,07	0,98
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			25,52	27,79	97,13	612,93
Iš viso (dienos davinio):			25,52	27,79	97,13	612,93



Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-101/150/T	150	1,55	3,19	11,05	67,19
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Žuvies (lašišos) maltinis (keptas su garais) (tausojantis)	ŽUVP-118/80/T, NAUJA	80	15,85	15,47	12,40	257,06
Grietinės (30%) padažas	PAD-63/20/T	20	0,38	3,84	0,94	40,10
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,31
Daržovių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (pekininiai kop., morkos, šv. agurkai, šv. pomidorai, paprika) (augalinis)	SAL-2/90/T	90	0,80	2,43	3,34	33,18
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			26,18	27,02	101,38	745,52
Iš viso (dienos davinio):			26,18	27,02	101,38	745,52



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

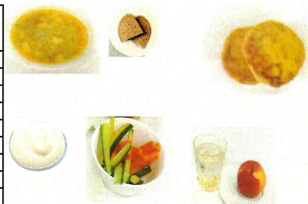
3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtų kiaušinių (augalinis) (tausojantis)	SR-76/150/T_NAUJA	150	2,10	7,12	8,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12
Kiaulienos kukuliai troškinti daržovių - grietinės padaže (tausojantis)	KMP-295/80/T_NAUJA	80	11,41	16,44	10,59
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73
Pekino kopūstų, šv agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-66/80/T	80	0,73	3,96	2,99
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64
Iš viso:			19,49	28,57	69,50
Iš viso (dienos davinio):			19,49	28,57	69,50



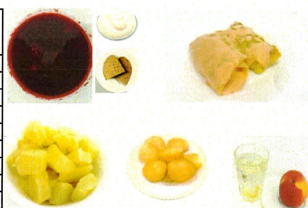
Antradienis

Pietūs					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/150/T	150	1,79	4,86	15,86
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12
Viso grūdo miltiniai blynai su varške (9%) ir kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-15/180/T	180	17,28	15,44	50,59
Grietinė (30%)	PAD-11/200/T	20	0,48	6,00	0,62
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64
Iš viso:			24,04	27,42	105,65
Iš viso (dienos davinio):			24,04	27,42	105,65



Trečiadienis

Pietūs					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/150/T_NAUJA	150	1,39	7,65	9,77
Grietinė (30%)	PAD-11/5/T	5	0,12	1,50	0,16
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12
Balandėliai su kiaušiena, grietinės (30%) ir pom. padažu (tausojantis)	DRŽP-37/120/T_NAUJA	120	9,14	19,20	44,20
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100	2,58	4,03	1,21
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64
Iš viso:			18,48	33,43	102,88
Iš viso (dienos davinio):			18,48	33,43	102,88

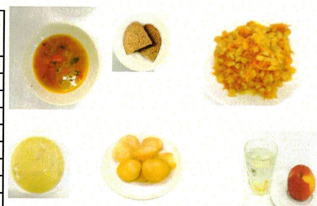


PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/150/T. NAUJA	150	1,27	6,19	8,11	83,25
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Perlinių kruopų troškiny su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-11/180/T	180	11,00	6,55	80,68	364,65
Sviesto (82%) – grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-228/100/T	100	2,58	4,03	1,21	36,13
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			18,96	28,26	124,26	754,23
Iš viso (dienos davinio):			18,96	28,26	124,26	754,23



Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/150/T	150	1,55	3,19	11,05	67,19
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/40/T	40	2,96	0,64	17,12	93,20
Viso grūdo mieliniai varškės blynai (keptas)	MLT-107/180/T	180	20,09	19,81	61,28	497,50
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,27	2,44	5,66	46,20
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/100/T	100	0,74	0,15	4,77	18,83
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/150/T	150	0,75	0,30	16,05	77,10
Vanduo su citrina	GER-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,38
Iš viso:			26,40	26,56	116,57	802,40
Iš viso (dienos davinio):			26,40	26,56	116,57	802,40

