Hermano Zudermano gimnazija,
Debreceno g. 29, Klaipėda

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18 metų

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 15:30 val.

Sveikos mitybos partneris **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapkienė

UAB „Sveikos mitybos partneris“

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partneris

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Pirmadienis			
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 5	300	12,46	7,51	68,6	392,24
Varškė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,73	11,97	71,00	475,11
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai ,g	**riebalai, g**	**angliava n-deniai,**	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24AT 1	150	2,64	2,13	13,33	83,16
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis)	10-5/11TT4	200(80/120)	25,48	11,57	29,54	324,26
II-Plikytų ryžių plovas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5,71	10,65	54,48	325,69
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	110	1,12	5,79	5,85	80,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			31,68	23,05	73,72	628,02
Iš viso: II variantas			11,91	22,13	98,66	629,45
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT 2	200/2	9,24	5,96	49,11	287,04
Fermentinis sūris (45%)	18/10 3	40	8,40	11,20	0,80	137,60
Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	14-5/4AT 10	50	0,75	2,15	3,45	36,12
Traškios morkytės	18/21 2	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			19,39	19,51	62,06	501,36
Iš viso I (dienos davinio):			71,80	54,53	206,78	1604,49
Iš viso II (dienos davinio):			52,03	53,61	231,72	1605,92

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Naringa Tilžė-Kelpšaitė **Dapšienė**

Direktorė
Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partneris

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT 4	300(231/60/1,3/7,5)	11,48	13,15	63,68	418,98
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,48	16,77	70,30	493,98

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 3	130	13,56	23,36	6,54	292,17
II- Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/109ATT3	170	9,96	2,57	31,07	187,32
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	4-3/58AT2	100	2,00	0,10	18,37	82,50
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,00	30,00
Iš viso: I variantas			20,83	37,25	32,00	684,62
Iš viso: II variantas			17,23	16,46	90,28	579,77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30% rieb.	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,40
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			26,50	23,46	27,10	426,01
Iš viso I (dienos davinio):			62,81	77,48	129,40	1604,61
Iš viso II (dienos davinio):			59,21	56,69	187,68	1499,76

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tutlat-Kelpšaitė Dapšienė

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partneris

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T4	160	18,22	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Švieži pomidorai	18-23 4	90	0,90	0,18	3,69	19,98
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,38	22,88	32,7	422,25

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelėlių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T2	120	32,06	18,92	0,56	240,82
II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T1	110	8,20	6,42	23,84	190,27
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104ATI	90	2,25	0,59	24,66	121,79
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso: I variantas			39,67	29,18	76,11	670,07
Iš viso: II variantas			15,81	16,68	99,39	619,52

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų sklindžiai su obuoliais	6-6/102 3	170(153/17)	10,66	15,18	42,45	350,26
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,73	20,3	55,16	475,46
Iš viso I (dienos davinio):			78,78	72,36	163,97	1567,78
Iš viso II (dienos davinio):			54,92	59,86	187,25	1517,23

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tellat-Kelpšaitė Dapšienė

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partneris

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300	13,05	7,04	58,28	348,73
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 2	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,21	7,65	72,41	427,37

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuoju padažu	12-8/3T 4	110/25	20,53	14,04	11,76	275,76
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 2	230	11,46	11,98	27,56	265,48
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	90	4,15	1,78	22,10	121,11
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 4	110	1,13	5,14	7,88	79,23
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,08	0,12	14,04	56,40
Iš viso: I variantas			33,45	27,01	92,56	759,20
Iš viso: II variantas			20,23	23,17	86,26	627,81

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	4-8/170 4	150	6,75	5,08	30,1	193,20
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,96	10,83	41,25	322,39
Iš viso I (dienos davinio):			65,62	45,49	206,22	1508,96
Iš viso II (dienos davinio):			52,4	41,65	199,92	1377,57

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapšienė

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Sorų kruopų košė su augaliniu grietinėlės gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/5AT	300	9,00	5,58	55,27	313,04
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,07	10,7	67,98	438,24

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1,41	3,14	10,51	76,06
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T4	110	17,06	0,75	5,53	159,06
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	260	6,50	5,41	37,91	227,60
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1,39	5,10	5,94	75,37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,36	0,48	18,12	70,80
Iš viso: I variantas			25,26	16,15	79,84	625,68
Iš viso: II variantas			12,02	17,69	90,56	564,39

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas lietinis su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	150(100/50)	17,46	18,85	29,79	359,3
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,03	27,85	30,72	446,90
Iš viso I (dienos davinio):			59,36	54,7	178,54	1510,82
Iš viso II (dienos davinio):			46,12	56,24	189,26	1449,53

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

5

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tullaė-Kelpšaitė Dapšienė

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partneris

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-8/167 T 4	300	11,77	10,51	51,97	384,79
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,04	10,63	54,88	398,59

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/001AT	150	1,04	8,46	5,95	106,98
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 3	130(102/28)	20,96	11,33	3,98	256,46
II-Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalis)(tausojantis)	5-5/104ATI	130	12,75	5,87	33,11	236,42
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	80	1,84	1,48	18,64	96,44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1,33	10,7	5,68	124,32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			27,37	32,53	58,93	695,56
Iš viso: II variantas			19,16	27,07	88,06	675,52

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,30	336,52
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			20,84	22,82	37,14	437,92
Iš viso: I (dienos davinio):			60,25	65,98	150,95	1532,07
Iš viso: II (dienos davinio):			52,04	60,52	180,08	1512,03

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapšienė

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partneris

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T4	160	18,22	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Traškios morkytės	18/21 2	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,48	22,90	37,71	442,87

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	110	26,11	12,19	9,1	249,32
II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9,65	6,08	25,66	196,17
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2,18	3,72	15,98	107,34
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso: I variantas			36,16	24,83	82,88	698,25
Iš viso: II variantas			19,70	18,72	99,44	645,10

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (tausojantis)	6-6/-119 3	150	15.65	8,23	74,86	433,31
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,02	12,1	85,12	530,66
Iš viso I (dienos davinio):			78,66	59,83	205,71	1671,78
Iš viso: II (dienos davinio):			62,2	53,72	222,27	1618,63

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Steeko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapšienė

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partneris

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/57AT	300	7,4	4,14	66,99	338,43
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,67	7,88	76,52	427,23

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba augalinis) (tausojantis)	1-3/40ATI	150	1,28	3,20	10,61	76,41
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22,80	3,94	7,69	157,52
II-[daryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13,37	9,46	18,91	188,41
Virti grikiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5,53	1,23	30,29	155,34
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,30	5,81	4,80	77,13
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso I variantas			34,07	18,22	98,15	683,36
Iš viso II variantas			24,64	23,74	109,37	714,25

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T4	170	20,71	13,48	42,01	372,27
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 6	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			27,22	17,98	50,71	473,61
Iš viso I (dienos davinio):			72,96	44,08	225,38	1584,20
Iš viso II (dienos davinio):			63,53	49,6	236,6	1615,09

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui, pavaduojanti direktorių Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapšienė

Direktorė Audronė Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partnerė

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T3	300	8,42	4,812	55,75	299,91
Varškė (9 %) su natūralus jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1 2	80(64/8/8)	11,02	5,94	3,20	110,49
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,44	10,752	58,95	410,40

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I -Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29,5	16,05	28,92	378,57
II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	240	9,02	12,02	38,2	297,22
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0,84	4,51	2,45	53,85
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	1,08	0,12	14,40	56,40
Iš viso I variantas			34,48	28,89	69,98	671,73
Iš viso II variantas			14,00	24,86	79,26	590,38

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapios tešlos pyragėlis su vištienos mėsa (tausojantis) (kibinas)	10-8-172T	120	16,35	23,6	42,14	454,42
Daržovių sultinys (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT	200	1,08	0,29	5,52	29,09
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,43	23,89	47,66	483,51
Iš viso I (dienos davinio):			71,35	63,532	176,59	1565,64
Iš viso II (dienos davinio):			50,87	59,502	185,87	1484,29

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Keipšaitė Dapšienė

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partneris

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/13T 3	300	16,00	11,12	65,91	427,90
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,27	11,24	68,82	441,70

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT 1	150	3,02	4,92	15,97	120,34
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I -Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	110	22,30	11,30	5,80	223,21
II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3,55	4,07	22,00	144,57
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1,73	1,77	12,36	72,32
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3,81	7,98	14,47	120,43
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso I variantas			33,50	29,53	73,80	678,86
Iš viso II variantas			14,75	22,30	90,00	600,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas lietinis su varške (varškė 9%) (tausojantis) (82/58)	6-8/163T	140	13,16	15,83	28,38	308,32
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,00	24,95	32,22	409,72
Iš viso I (dienos davinio):			63,77	65,72	174,84	1530,28
Iš viso II (dienos davinio):			45,02	58,49	191,04	1451,64

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui, pavaduojanti direktorių Neringa Tallat-Kelpšaitė Daglienė

Direktorė Audronė Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partneris

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuoliški sausi pusryčiai (tausojantis)		80	6,32	0,96	68,00	308,80
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,12	5,96	77,80	420,20

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T3	110	20,7	6,93	13,94	201,01
II - Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 3	110	7,33	6,14	18,48	159,43
Virti griklai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5,54	1,28	30,3	155,35
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1,21	5,68	4,32	73,24
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso I variantas			34,98	19,31	98,56	704,19
Iš viso II variantas			21,61	18,52	103,10	662,61

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			27,53	18,21	27,83	385,40
Iš viso I (dienos davinio):			75,63	43,48	204,19	1509,79
Iš viso II (dienos davinio):			62,26	42,69	208,73	1468,21

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui, pavaduojanti direktorių Neringa Talat-Kelpšaitė Dapkienė

Direktorė Audronė Tendzegolskienė

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/8T 3	300	9,97	8,44	48,54	314,88
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5,18	0,65	14,96	86,45
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,42	9,21	66,41	415,13

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT2	150	1,56	3,19	6,64	62,24
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos troškinys su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23,04	13,33	6,12	236,7
II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2,94	7,85	13,02	134,59
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 3	110	1,01	3,50	4,00	51,66
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso I variantas			31,45	27,18	84,18	701,39
Iš viso II variantas			11,35	21,7	91,08	599,28

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų pyragas	15-8/155	120	6,93	30,62	36,79	453,76
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			8,34	31,37	38,14	471,55
Iš viso I (dienos davinio):			55,21	67,76	188,73	1588,07
Iš viso II (dienos davinio):			35,11	62,28	195,63	1485,96

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Telšė-Keipšaitė Dapšienė

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partneris

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo batono sumuštinis su sviestu (82%), kiaulienos kumpiu ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	16-8/157T 10	150(72/6/36/36)	26,58	24,07	37,20	464,40
Šiaudeliais pjaustytas agurkas	18/22 4	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,30	24,25	39,27	477,18

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT 2	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T2	120	29,44	3,60	11,07	195,28
II -Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis(augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	160	3,79	6,61	15,01	134,70
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT2	100	2,50	0,65	27,40	135,32
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1,27	6,24	11,03	103,85
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,36	0,48	18,12	70,80
Iš viso I variantas			36,82	16,05	93,18	666,16
Iš viso II variantas			11,17	19,06	97,12	605,58

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T3	160	20,9	8,64	42,16	346,45
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,47	17,64	43,09	434,05
Iš viso I (dienos davinio):			85,59	57,94	175,54	1577,39
Iš viso II (dienos davinio):			59,94	60,95	179,48	1516,81

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapšienė

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Sveikos mitybos partneris

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir kokosų drožlėmis (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	310	10,63	16,79	58,11	432,71
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,9	16,91	61,02	446,51

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22)	7-8/170T	160	21,55	22,01	24,08	382,20
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8,99	4,31	22,78	159,04
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4,62	1,98	24,56	134,57
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Iš viso I variantas			27,34	29,17	73,64	657,33
Iš viso II variantas			19,72	18,28	105,98	649,99

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žemaičių blynas su vištienos šlaunelių mėsa (110/40)	5-8/162 3	150	14,4	11,56	30,57	334,06
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,81	12,31	31,92	351,85
Iš viso I (dienos davinio):			54,05	58,39	166,58	1455,69
Iš viso II (dienos davinio):			46,43	47,50	198,92	1448,35

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Steeko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tailat-Kelpšaitė Dapšienė

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 4	200	8,3	5,02	45,72	258,15
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3 4	40(35/5)	2,63	4,69	15,02	112,79
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,08	15,56	61,09	449,59

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150	1,46	2,32	11,25	71,57
Grietinėlė (35%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	34,30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 2	15	1,65	2,29	10,17	68,77
I- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	110	24,48	6,01	7,57	184,86
II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9,40	10,97	24,41	283,24
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT3	100	2,23	5,22	20,78	139,03
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,3	5,62	4,8	77,13
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso:			32,46	25,3	75,93	665,98
Iš viso II variantas			15,15	25,04	71,99	625,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo lietinis su obuolių ir cinamono įdaru (tausopjantis)(88/62)	6-6/104 4	150	7,62	11,71	28,57	250,30
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,69	16,83	41,28	375,50
Iš viso I (dienos davinio):			64,23	57,69	178,3	1491,07
Iš viso II (dienos davinio):			46,92	57,43	174,36	1450,42

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktorė
Audronė Tenderegokskienė

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Talšė-Kelpšaitė Dupšienė