

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

Hermano Zudermano gimnazija, Debreceno g. 29, Klaipėda

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS (nurodyti dienų skaičių)

11 ir 18 metų

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

Direktorė
Jolita Andrijauskienė



UAB „Sveikos mitybos partneris“

Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

I savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 4	300	8,43	4,81	55,73	299,92
Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,70	9,27	58,13	382,79

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Daržovių ir pilno grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Ryžių plovas su višiena (tausojantis)	10-5/111T 5	240(95/145)	30,87	13,96	38,59	403,50
II- Plovas su daržovėmis (tausojantis)	SMP 10-5/111T	200	7,36	5,97	49,57	276,70
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 7	140	1,43	7,37	7,46	101,87
Rauginti agurkai	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso: I variantas			38,67	30,65	105,87	811,26
Iš viso: II variantas			15,16	22,66	116,85	727,50

Vakarienė 14.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omlėtas (tausojantis)	8-3/60T 4	130	14,76	14,04	0,84	188,76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Sviestas (82%)	18/8 1*2	8	5,80	4,20	21,20	59,96
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 4	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Konservuoti žalieji žirneliai		60	3,90	0,18	12,60	67,50
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			28,14	19,24	53,83	415,08
Iš viso I (dienos davinto):			83,51	59,16	217,83	1609,13
Iš viso II (dienos davinto):			60,00	51,17	228,81	1525,37

Direktorė
Jolita Andrijauskienė
Jolita

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kumpio ir sūrio užkepėlė	SMP 443	200	5,04	7,80	33,00	227,40
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2,90	2,10	10,60	87,00
Nesaldinta čobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,94	9,90	43,60	314,40

Pietūs 12.00val.

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos maistinis įdarytas sūriu (tausojantis)	11-8/162T 3	140	26,46	11,57	8,18	242,73
II- Cukinija įdaryta daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	SMP 4-8/200 2	220	11,20	11,48	22,50	241,16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Orkaitėje keptos bulvės su žolelėmis (augalinis)	4-8/163AT 3	100	2,35	5,23	21,34	141,82
Gužinių kopūstų salotos su porais, morkomiais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	140	1,64	4,54	10,66	90,12
Garintos daržovės (augalinis)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Stalo vanduo paskamintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Iš viso: I variantas			34,66	28,84	93,70	774,55
Iš viso: II variantas			17,68	27,11	91,33	684,54

Vakarienė 14.00-15.00 val.

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Spelta miltų skindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	SMP -6-8/161T 3	195	14,54	6,53	50,13	317,34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,85	18,65	54,16	448,74
Iš viso I (dienos davinio):			58,45	57,39	191,46	1537,69
Iš viso II (dienos davinio):			41,47	55,66	189,09	1447,68

Direktorė

Jolita Andrijauskienė

11-18 metų amžiaus vaikams		I savaitė			Trečiadienis		
Pusryčiai 8.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal		
			baltymai, g	angliava n-deniai,			
Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	SMP-3-3/32T 4	275	9,72	6,22	50,85	294,97	
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5,18	0,65	14,96	86,45	
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64	
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:							450,06

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal		
			baltymai, g	angliava n-deniai,			
Tišta raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11,27	3,73	32,82	209,95	
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40	
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	
I- Kapotos kalakutienos kepsnelis su daržovių padažu (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	17,20	7,62	18,49	211,27	
II- Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	220	9,27	11,90	21,01	228,22	
Brii grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 5	110	6,54	4,28	35,60	207,02	
Tarčiuotos šviežios morkos citrinos sultimis	2-1/25A 3	120	1,43	1,21	18,99	92,61	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76	
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64	
Stalo vanduo paskanintas aviėtimis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00	
Iš viso: I variantas							706,67
Iš viso: II variantas							723,62

Vakarinė 14.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal		
			baltymai, g	angliava			
Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	7-8/160T 6	160	31,82	21,34	29,03	435,47	
Trintos uogos (aviėtės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80	
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 3	20	0,52	6,00	0,56	58,80	
Nesaldinta melišų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Viso							508,07
Iš viso I (dienos davinio):							1664,80
Iš viso II (dienos davinio):							1681,75

Jovait

Direktorė
Jolita Andrijauskienė

Technologė
Olga Kostygovova

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis)	3-3/35AT 4	220	9,13	7,71	45,08	286,29
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 2	32/6/22	7,13	8,39	16,25	169,03
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,26	16,10	61,33	455,32

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais jautienos paplotėlis, užkeptas sūriu ir marinuotais agurkais (tausojančias)	12-7/14IT 4	110	22,28	14,58	3,84	235,73
II- Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu (tausojančias)	4-8/170 4	170/25	8,29	6,25	36,95	237,20
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Virti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	SMP 287-2	120	3,97	0,51	38,58	174,79
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2,08	7,84	9,71	117,73
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo paskamintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
Iš viso: I variantas			35,72	31,19	106,74	851,24
Iš viso: II variantas			18,54	31,35	102,11	766,12

Vakarienė 14.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Virti virtinukai (9%) su pilno grūdo miltais (tausojančias)	15-1/8 4	140 (120/20)	19,37	10,88	10,84	218,73
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 4	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Trintos uogos	18/19 3	25	1,48	5,25	12,50	92,00
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,89	28,13	24,46	428,33
Iš viso I (dienos davinio):			73,87	75,42	192,53	1734,89
Iš viso II (dienos davinio):			56,69	75,58	187,90	1649,77

Direktorė
Jolita Andrijauskienė

Technologė
Olga Kesttygova

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

I savaitė

Pentadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai +g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)		350	9,91	6,04	50,87	297,48
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,26	9,16	59,66	378,12

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai +g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/4 IAT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Vištenos troškiny su daržovėmis ir grietinėle (tausojantis)	10-5/112T 6	130	24,12	10,75	26,42	298,94
II-Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) Žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20,52	0,37	0,02	85,49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5,98	5,09	45,80	252,94
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	150	1,92	14,61	8,42	172,84
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - raugini agurkai)	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Iš viso: I variantas			37,21	39,24	122,72	993,92
Iš viso: II variantas			27,62	23,78	50,51	527,53

Vakarienė 14.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai su sūriu	SMP 7-8/200 2	120/80	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,97	29,48	25,28	442,07
Iš viso I (dienos davinio):			69,44	77,88	207,66	1814,11
Iš viso II (dienos davinio):			59,85	62,42	135,45	1347,72

Jolita

Direktoriė
Jolita Andrijauskienė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/42AT 3	250	6,83	4,00	36,77	210,42
Varskė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uojomis	15-1/2 5	150(85/45/15)	15,12	8,76	14,12	195,78
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,95	12,76	50,89	406,20

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kremtinė miltiųjų sriuba su sėklomis (augalinis)(tausojančias)	SMP 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- Keptas su garais kalakutienos kukuliais (tausojančias)	10-7/141T 4	120	27,46	8,73	7,08	216,71
II-Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojančias)	6-5/101T 6	200	10,97	12,00	45,25	332,91
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojančias)	6-3/61AT 1	150	6,93	2,98	36,84	201,85
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1,15	9,24	8,06	120,01
Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
Iš viso: I variantas			38,90	30,57	95,19	814,71
Iš viso: II variantas			15,48	30,86	96,52	729,06

Vakarienė 14.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai, g	angliava	
Varskės apkepas (9%) (tausojančias)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,31	336,52
Grūtinė 30% rieš.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
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			21,31	25,82	37,34	467,92
Iš viso: I (dienos davinio):			82,17	69,14	183,41	1688,83
Iš viso: II (dienos davinio):			58,74	69,44	184,75	1603,18

J. J. J.

Direktorė
Jolita Andrijauskienė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

II savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Omlėtas (tausojantis)	8-8/162T 5	160	18,23	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Trąškios morkytės	18/21 1	80	0,80	0,16	6,96	32,48
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,25	18,73	35,93	397,28

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Garuose kepta kiaulienos sprandinė su morkomis ir poromis (tausojantis)	11-5/102T 5	150(100/50)	37,24	21,54	9,89	382,40
II- Žemaičiai su daržovėmis (2vnt.) (tausojantis)	4-8/160T 8	240	29,24	19,04	59,32	525,57
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,90	3,27	17,14	105,62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	150	3,41	14,92	14,54	206,03
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,80	8,00
Iš viso: I variantas			49,46	45,75	98,11	1003,04
Iš viso: II variantas			36,72	24,97	89,91	732,23

Vakarienė 14.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Viso grūdo spelta miltų skilandžiai (tausojantis)	6-8/161T 3	250 (150/100)	8,30	4,18	41,71	237,62
Trintos uogos	16-8/166 5	100	5,52	3,07	32,39	179,32
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			13,82	7,25	74,10	416,94
Iš viso I (dienos davinio):			84,53	71,73	208,14	1817,27
Iš viso: II (dienos davinio):			71,79	50,95	199,94	1546,45

Direktorė

Jolita Andrijauskienė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Trečiadienis			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-deniai,	
Ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 4	250	6,34	5,43	68,54	348,37
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,61	5,55	71,45	362,17

Pietis 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Iš viso I variantas			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinti višienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 3	100/10	25,61	7,66	2,74	182,32
II- Cukinijų, morkų, bulvių blynėliai (augalinis) (tausojantis)	4-5/107T 7	200	5,69	3,21	44,79	230,84
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 5	110	6,54	4,28	35,60	207,02
Virtų burokėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1,46	14,65	15,12	198,18
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso I variantas			32,03	15,11	105,44	888,43
Iš viso II variantas			13,57	25,31	111,90	729,93

Vakarienė 14.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Iš viso II variantas			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-deniai,	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/170 4	170/25	8,29	6,25	36,95	237,20
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			13,41	21,25	43,95	421,64
Iš viso I (dienos davinio):			52,05	41,91	220,85	1672,23
Iš viso II (dienos davinio):			33,59	52,11	227,30	1513,73

Direktorė
Jolita Andrijauskienė

Jolita

Technologė
Olga Kosciūgienė

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8,30val.

II savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/58T 3	200	8,38	5,45	32,99	214,55
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3,85	4,10	6,50	175,00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,23	9,55	39,49	389,55

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Tiršta pomidorų ir ryžių sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/36AT 1	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintos jautienos juostelės svogūnų-grietinės padaže (tausojančias)	12-5/100T 3	130 (80/50)	22,87	14,36	5,56	242,98
II- Lazanija su daržovėmis (tausojančias)	SMP 4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Orkaitėje keptos bulvės su rozmarinu (augalinis) (tausojančias)	4-8/159AT 5	100	1,96	3,08	17,94	107,34
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 5	120	1,27	2,63	8,06	61,01
Sezoninės daržovės (rauginėti agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Iš viso I variantas			35,38	28,52	90,32	767,95
Iš viso II variantas			22,89	25,09	95,44	701,86

Vakarienė 14,00-15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Trapios tešlos pyragėlis su mėsa	SMP 25-01T/1	100	12,84	24,48	39,24	432,00
Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis) (tausojančias)	1-3/19AT 1	120	0,59	0,17	2,98	15,72
Viso			13,43	24,65	42,22	447,72
Iš viso I (dienos davinio):			61,04	62,72	172,03	1605,22
Iš viso II (dienos davinio):			48,54	59,29	177,15	1539,13

Jolita

Direktorė
Jolita Andrijauskienė

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	II savaitė			Pentkadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250	8,31	7,12	40,53			259,40	
Džiuvintos spanguolės	18/100 2	20	0,06	0,02	17,20			69,22	
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00			0,00	
Iš viso:			8,37	7,14	57,73			328,62	

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlimų kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Ciurinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas orkaitėje vištienos šlaunelių mėsos kepsnys kukurūzų apvalkale (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
II- Garuose keptas žuvies maltinis (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	150	3,81	3,26	41,24	209,52
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/20A	150	1,43	9,31	12,25	138,52
Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Stalo vanduo paskanintas aviėmis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Iš viso I variantas			30,00	28,57	124,54	875,92
Iš viso II variantas			29,32	27,89	102,44	778,68

Vakarienė 14.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Lietiniai blynai	7-8/163 4	100/50	13,96	11,11	28,10	268,23
Trintos uogos	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Vaisių salotos	15-1/7A.3	120	2,34	4,27	23,45	141,55
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,34	27,38	52,68	527,38
Iš viso I (dienos davinio):			55,71	63,08	234,95	1731,93
Iš viso II (dienos davinio):			55,03	62,40	212,85	1634,69

Janina

Direktorė

Jolita Andrijauskienė

Technologė

Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pirmadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maisinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Sveikuoji sausi pusryčiai		80	0,96	68,00	308,80	
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	3,00	5,88	66,84	
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			10,40	73,88	375,64	

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pirmadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maisinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kremtinė daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	6,39	14,55	126,53	
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	0,28	29,40	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	8,56	43,04	
I-Plovos su kalakutienu (tausojantis)	10-5/10ST 4	160	21,35	11,15	191,51	
II- Perlinių kruopų rizoto su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	5-5/107AT 7	300 (90/150/60)	17,05	10,88	74,78	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,40	8,00	
Iš viso I variantas			27,04	17,38	63,24	
Iš viso II variantas			22,26	20,95	111,28	

Vakarienė 14.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pirmadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maisinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)	3-6/120 7	210	13,10	18,16	57,25	
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	88,20	
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	
Viso			14,15	27,28	61,00	
Iš viso I (dienos davinto):			51,59	48,62	198,12	
Iš viso II (dienos davinto):			46,81	52,19	246,16	

Direktorė
Jolita Andrijauskienė

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8,30val.

III savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-deniai,	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300	12,43	6,98	53,80	327,77
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 4	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,59	7,59	67,93	406,41

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	130	26,00	5,18	1,45	156,41
II- Lietiniai su varške (tausojantis)	SMP 4-8/201 2	200	18,63	18,18	32,37	359,37
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	SMP 3-3/200 2	120	7,40	3,76	45,56	232,18
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1,43	6,72	5,11	86,56
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso I variantas			38,83	22,96	99,94	748,43
Iš viso II variantas			24,85	41,20	86,14	807,41

Vakarienė 14,00-15,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	SMP - 1512 - 2	210	19,58	9,93	38,07	319,95
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			20,62	21,93	39,19	437,55
Iš viso I (dienos davinio):			76,04	52,48	207,05	1592,39
Iš viso II (dienos davinio):			62,06	70,72	193,25	1651,37

Jolita

Direktorė
Jolita Andrijauskienė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

III savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojančias)	6-3/60T 5	200	11,13	6,47	58,74	337,73
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5,76	5,60	0,02	73,52
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,89	12,07	58,76	411,25

Pietis 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ankštinių daržovių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojančias)	SMP 1-3/200AT 1	150	4,68	2,52	13,97	98,00
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinta jautiena su morkų griežinėliais (tausojančias)	12-5/102T 4	210(134/76)	36,29	8,46	10,18	262,05
II- Būviniiai blynai (tausojančias)	SMP 4-8/202 2	180	6,17	14,27	40,05	304,70
Jogurtinis padažas (2.5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2,24	6,09	4,08	80,08
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojančias)	4-3/64T 5	140	2,41	4,17	21,82	134,42
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojančias)	4-3/69AT 7	130	1,94	7,92	11,62	125,52
Sezoninės daržovės (traugini/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso I variantas			47,90	27,23	94,73	816,55
Iš viso II variantas			17,61	34,96	106,86	804,86

Vakarienė 14.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojančias)	7-3/60T 8	170	21,97	10,65	40,85	347,07
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta meliškų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			23,02	19,77	44,60	449,07
Iš viso I (dienos davinio):			87,81	59,07	198,09	1676,87
Iš viso II (dienos davinio):			57,52	66,79	210,22	1665,18

Jovaitė

Direktorė
Jolita Andrijauskienė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

III savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Iš viso:						
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 4	300	11,73	7,69	55,25	337,11
Nesaldinta pankotų arbata	17-1/2 14	200	0	0,00	0,00	0,00
Iš viso:						
Pietūs 12.00val.						
Iš viso:						
337,11						

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Iš viso I variantas						
Iš viso II variantas						
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,20	153,42
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinyms (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	19,38	6,40	12,19	183,85
Morkų ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 4	150	3,41	14,91	14,54	206,03
Švieži agurkai (šaltuųjų sezonų -rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
II- Vamiliinis varškės (9%) apkepamas (tausojantis)	7-8/170T 6	250(125/125)	28,75	17,82	43,44	449,16
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
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
Iš viso I variantas						
Iš viso II variantas						
Vakarienė 14.00-15.00 val.						
Iš viso:						
630,26						
781,25						

Vakarienė 14.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Iš viso I (dienos davinio):						
Iš viso II (dienos davinio):						
Lietiniai su kumpiu ir sūriu	SMP 7-8/ 200 1	100/60	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso						
Iš viso I (dienos davinio):						
Iš viso II (dienos davinio):						
442,07						
1409,44						
1560,43						



 Direktoriė
 Jolita Andrijauskienė

 Technologė
 Olga Kostygova