

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo  
8 priedas

# Žaslių pagrindinė mokykla Vytauto g. 1, Žasliai, Kaišiadorių r.

(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**  
11-18 metų     

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

Technologė  
Olga Kostygova

Sveikos mitybos partneris

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%) (tausojančias)	3-3/30T 4	300	8,43	4,81	55,73	299,92
Varskė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			17,28	9,85	76,98	465,73

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) (tausojančias)	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 plovos su vištiena (tausojančias)	10-5/11IT 5	240(95/145)	30,87	13,96	38,59	403,50
II- Plovos su daržovėmis (tausojančias)	SMP 10-5/11IT	200	7,36	5,97	49,57	276,70
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su ypač tūru 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
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			38,09	30,07	87,02	728,32
<b>Iš viso: II variantas</b>			14,58	22,08	98,00	644,56

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omlėtas (tausojančias)	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 žaliąji 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
<b>Viso</b>			28,14	19,24	53,83	415,08
<b>Iš viso I (dienos davinto):</b>			83,51	59,16	217,83	1609,13
<b>Iš viso II (dienos davinto):</b>			60,00	51,17	228,81	1525,37

**11-18 metų amžiaus vaikams**

Pusryčiai 8.30val.

**I savaitė**

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kumpio ir sūrio užkepėlė		200	5,04	7,80	33,00	227,40
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2,90	2,10	10,60	87,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,62</b>	<b>10,58</b>	<b>65,70</b>	<b>411,64</b>

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% rieš.	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- Kiaulienos maitinis 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
Gūžinių kopūstų salotos su porais, morkomiais ir ypač tyrų 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
Stalo vanduo paskaminintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>33,98</b>	<b>28,16</b>	<b>71,60</b>	<b>677,31</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>17,00</b>	<b>26,43</b>	<b>69,23</b>	<b>587,30</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	SMP -6-8/161T 3	195	14,54	6,53	50,13	317,34
Trintos uogos (avietės arba braskės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30% rieš.	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
<b>Viso</b>			<b>15,85</b>	<b>18,65</b>	<b>54,16</b>	<b>448,74</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>58,45</b>	<b>57,39</b>	<b>191,46</b>	<b>1537,69</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>41,47</b>	<b>55,66</b>	<b>189,09</b>	<b>1447,68</b>

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	riebalai, g	angliava n-deniai,		
Mamų 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	
<b>Iš viso:</b>			<b>15,38</b>	<b>7,35</b>	<b>81,41</b>	<b>450,06</b>	

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta 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 grūdo 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 apkepamas (tausojantis)	4-8/162T 4	220	9,27	11,90	21,01	228,22
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 5	110	6,54	4,28	35,60	207,02
Tarkuotos 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
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>32,16</b>	<b>16,20</b>	<b>90,74</b>	<b>638,03</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>24,23</b>	<b>20,49</b>	<b>93,26</b>	<b>654,98</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	7-8/160T 6	160	31,82	21,34	29,03	435,47
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 3	20	0,52	6,00	0,56	58,80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>32,61</b>	<b>27,46</b>	<b>32,50</b>	<b>508,07</b>
<b>Iš viso I (dienos davinto):</b>			<b>80,15</b>	<b>51,02</b>	<b>204,65</b>	<b>1596,16</b>
<b>Iš viso II (dienos davinto):</b>			<b>72,22</b>	<b>55,30</b>	<b>207,17</b>	<b>1613,11</b>

**11-18 metų amžiaus vaikams**

**I savaitė**

**Ketvirtadienis**

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 tyru alyvuogių alicijumi ir cinamonu (augalinis)	3-3/55AT 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
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,74</b>	<b>16,58</b>	<b>76,93</b>	<b>523,96</b>

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) (tausojantis)	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 (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22,28	14,58	3,84	235,73
II- Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu (tausojantis)	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) (tausojantis)	SMP 287-2	120	3,97	0,51	38,58	174,79
Virti burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2,08	7,84	9,71	117,73
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>35,24</b>	<b>30,71</b>	<b>91,14</b>	<b>782,60</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>18,06</b>	<b>30,87</b>	<b>86,51</b>	<b>697,48</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virti virtinukai (9%) su pilno grūdo miltiais (tausojantis)	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 erkėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>21,89</b>	<b>28,13</b>	<b>24,46</b>	<b>428,33</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>73,87</b>	<b>75,42</b>	<b>192,53</b>	<b>1734,89</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>56,69</b>	<b>75,58</b>	<b>187,90</b>	<b>1649,77</b>

11-18 metų amžiaus vaikams		I savaitė			Penktadienis		
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,		
Pusryčiai 8.30val.							
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	
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94	
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Iš viso:</b>			<b>14,84</b>	<b>9,74</b>	<b>78,51</b>	<b>461,06</b>	
Pietūs 12.00val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,		
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 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 - rauginti agurkai)	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94	
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00	
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>36,63</b>	<b>38,66</b>	<b>103,87</b>	<b>910,98</b>	
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>27,04</b>	<b>23,20</b>	<b>31,66</b>	<b>444,59</b>	

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	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
<b>Viso</b>			<b>17,97</b>	<b>29,48</b>	<b>25,28</b>	<b>442,07</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>69,44</b>	<b>77,88</b>	<b>207,66</b>	<b>1814,11</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>59,85</b>	<b>62,42</b>	<b>135,45</b>	<b>1347,72</b>

**11-18 metų amžiaus vaikams**

Pusryčiai 8.30val.

**II savaitė**

**Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-deniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 3	250	6,83	4,00	36,77	210,42
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 5	150(85/45/15)	15,12	8,76	14,12	195,78
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,47</b>	<b>13,28</b>	<b>67,79</b>	<b>480,56</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, n-deniai, g	
Kreminė moliūgų sriuba su sėklomis (augalinis)(tausojantis)	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 kukulaitis (tausojantis)	10-7/14IT 4	120	27,46	8,73	7,08	216,71
II-Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/10IT 6	200	10,97	12,00	45,25	332,91
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	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 (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>38,38</b>	<b>30,05</b>	<b>78,29</b>	<b>740,35</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>14,96</b>	<b>30,34</b>	<b>79,62</b>	<b>654,70</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, g	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,31	336,52
Grietinė 30%rieb.	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
<b>Viso</b>			<b>21,31</b>	<b>25,82</b>	<b>37,34</b>	<b>467,92</b>
<b>Iš viso: I (dienos davinio):</b>			<b>82,17</b>	<b>69,14</b>	<b>183,41</b>	<b>1688,83</b>
<b>Iš viso: II (dienos davinto):</b>			<b>58,74</b>	<b>69,44</b>	<b>184,75</b>	<b>1603,18</b>

**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	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 5	160	18,23	18,09	300,24
Viso grūdų ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	64,56
Traškios morkytės	18/21 1	80	0,80	0,16	32,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	68,64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,73</b>	<b>19,21</b>	<b>465,92</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	108,43
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	29,40
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	43,04
I- Garuose kepta kiaušienos sprandinė su morkomis ir poromis (tausojantis)	11-5/102T 5	150(100/50)	37,24	21,54	382,40
II- Žemaičiai su daržovėmis (2vnt.) (tausojantis)	4-8/160T 8	240	29,24	19,04	525,57
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	17,79
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,90	3,27	105,62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A. 5	150	3,41	14,92	206,03
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	51,48
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	8,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>48,98</b>	<b>45,27</b>	<b>934,40</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>36,72</b>	<b>24,97</b>	<b>732,23</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai, g	
Viso grūdų spelta miltų skilandžiai (tausojantis)	6-8/161T 3	250 (150/100)	8,30	4,18	237,62
Trintos uogos	16-8/166 5	100	5,52	3,07	179,32
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>13,82</b>	<b>7,25</b>	<b>416,94</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>84,53</b>	<b>71,73</b>	<b>1817,27</b>
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			<b>72,27</b>	<b>51,43</b>	<b>1615,09</b>



**11-18 metų amžiaus vaikams**

Pusryčiai 8.30val.

**Trečiadienis**

**II savaitė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			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
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,13</b>	<b>6,07</b>	<b>88,35</b>	<b>436,53</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			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 vištenos 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 (raugini/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>31,51</b>	<b>14,59</b>	<b>88,54</b>	<b>814,07</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>13,05</b>	<b>24,79</b>	<b>95,00</b>	<b>655,57</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
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 kmyynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso</b>			<b>13,41</b>	<b>21,25</b>	<b>43,95</b>	<b>421,64</b>
<b>Iš viso I (dienos davinto):</b>			<b>52,05</b>	<b>41,91</b>	<b>220,85</b>	<b>1672,23</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>33,59</b>	<b>52,11</b>	<b>227,30</b>	<b>1513,73</b>

11-18 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Ketvirtadienis	
----------------------------	--	------------	--	----------------	--

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		angliava n-deniai,
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 3	200	8,38	5,45	32,99	214,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
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
<b>Iš viso:</b>			<b>12,71</b>	<b>10,03</b>	<b>55,09</b>	<b>458,19</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		angliava n-deniai,
Tiršta pomidorų ir ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	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 (tausojantis)	12-5/100T 3	130 (80/50)	22,87	14,36	5,56	242,98
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	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) (tausojantis)	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 (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>34,90</b>	<b>28,04</b>	<b>74,72</b>	<b>699,31</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>22,41</b>	<b>24,61</b>	<b>79,84</b>	<b>633,22</b>

Vakarienė 15.30 val.

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

**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 avių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančias)	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
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,05</b>	<b>7,82</b>	<b>79,83</b>	<b>425,86</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
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 orkaitėje vištienos šlaunelių mėsos kepsnys kukurūzų apvalkale (tausojančias)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
II- Garuose keptas žuvies maitinis (tausojančias)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojančias)	3-3/57T 2	150	3,81	3,26	41,24	209,52
Šviežių kopūstų, morkų salotos su alicijaus padažu (augalinis)	2-1/20A	150	1,43	9,31	12,25	138,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>29,32</b>	<b>27,89</b>	<b>102,44</b>	<b>778,68</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>29,32</b>	<b>27,89</b>	<b>102,44</b>	<b>778,68</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
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
<b>Viso</b>			<b>17,34</b>	<b>27,38</b>	<b>52,68</b>	<b>527,38</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>55,71</b>	<b>63,08</b>	<b>234,95</b>	<b>1731,93</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>55,71</b>	<b>63,08</b>	<b>234,95</b>	<b>1731,93</b>

11-18 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	Energinė vertė, kcal
Sveikuoliški sausi pusryčiai		80	6,32	0,96	68,00	308,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			10,88	4,44	89,48	444,28

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas						
Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	Energinė vertė, kcal	
Kremtinė daržovių sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/21AT 2	2,71	6,39	14,55	126,53	
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 2	0,26	3,00	0,28	29,40	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	1,48	0,32	8,56	43,04	
I-Plovas su kalakutiena (tausojančias)	10-5/105T 4	21,35	6,84	11,15	191,51	
II- Perlinių kruopų rizoto su daržovėmis (tausojančias) (augalinis)	5-5/107AT 7	17,05	10,88	74,78	465,26	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	0,36	0,36	11,70	51,48	
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	0,40	0,00	1,40	8,00	
<b>Iš viso I variantas</b>		26,56	16,90	47,64	449,96	
<b>Iš viso II variantas</b>		22,26	20,95	111,28	723,71	

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas						
Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	Energinė vertė, kcal	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojančias)	3-6/120 7	13,10	18,16	57,25	444,86	
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 4	0,78	9,00	0,84	88,20	
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	0,27	0,12	2,91	13,80	
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Viso</b>		14,15	27,28	61,00	546,86	
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>		51,59	48,62	198,12	1441,10	
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>		47,29	52,67	261,76	1714,85	

**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, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/47T 4	300	12,43	6,98	53,80	327,77
Trintos uogos (avietės arba braskės 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
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,07</b>	<b>8,07</b>	<b>83,53</b>	<b>475,05</b>

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 sriuba (augalinis) (tausojančias)	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 grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojančias)	10-3/62T 4	130	26,00	5,18	1,45	156,41
II- Lietiniai su varške (tausojančias)	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) (tausojančias)	SMP 3-3/200 2	120	7,40	3,76	45,56	232,18
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1,43	6,72	5,11	86,56
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>38,35</b>	<b>22,48</b>	<b>84,34</b>	<b>679,79</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>24,37</b>	<b>40,72</b>	<b>70,54</b>	<b>738,77</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (tausojančias)	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 kmyių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>20,62</b>	<b>21,93</b>	<b>39,19</b>	<b>437,55</b>
<b>Iš viso I (dienos davinto):</b>			<b>76,04</b>	<b>52,48</b>	<b>207,05</b>	<b>1592,39</b>
<b>Iš viso II (dienos davinto):</b>			<b>62,06</b>	<b>70,72</b>	<b>193,25</b>	<b>1651,37</b>

**11-18 metų amžiaus vaikams**

Pusryčiai 8.30val.

**III savaitė**

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti viso grūdų 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
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,37</b>	<b>12,55</b>	<b>74,36</b>	<b>479,89</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ankštinių daržovių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojančias)	SMP1 1-3/200AT 1	150	4,68	2,52	13,97	98,00
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- Troškinta jautiena su morkų griežinėliais (tausojančias)	12-5/102T 4	210(134/76)	36,29	8,46	10,18	262,05
II- Bulviniai 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 (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>47,42</b>	<b>26,75</b>	<b>79,13</b>	<b>747,91</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>17,13</b>	<b>34,48</b>	<b>91,26</b>	<b>736,22</b>

Vakarienė 15.30 val.

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

**11-18 metų amžiaus vaikams**

Pusryčiai 8.30val.

**III savaitė**

**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Crikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 4	300	11,73	7,69	55,25	337,11
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			12,21	8,17	70,85	405,75

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,20	153,42
Crietinė 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) troškiny (tausojantis)	10-5/10IT 4	160 (60/100)	19,38	6,40	12,19	183,85
Morkų ir salierų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 4	150	3,41	14,91	14,54	206,03
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
III- Vanilinis 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
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
<b>Iš viso I variantas</b>			28,02	29,70	62,55	630,26
<b>Iš viso II variantas</b>			35,18	26,96	82,14	712,61

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
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
<b>Viso</b>			17,97	29,48	25,28	442,07
<b>Iš viso I (dienos davinto):</b>			58,20	67,35	158,68	1478,08
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			65,36	64,61	178,27	1560,43

**11-18 metų amžiaus vaikams**

Pusryčiai 8,30val.

**III savaitė**

**Pentadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo aviųž kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 4	300	9,67	7,19	50,15	304,01
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,46</b>	<b>7,83</b>	<b>69,96</b>	<b>392,17</b>

Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,08	1,72	9,05	55,93
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- Virti pilno grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	9-7/146T 3	199 (150/50)	33,12	7,95	11,18	248,78
II- Kaptos žuvies kepsnelis (lydeka, menkė) (tausojantis)	SMP - 11-5/101T 5	100	17,37	4,84	42,18	316,43
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	150	6,93	2,98	36,84	201,85
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 7	160	1,90	8,38	5,99	106,97
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,80	8,00
<b>Iš viso:</b>			<b>45,09</b>	<b>24,66</b>	<b>84,09</b>	<b>739,73</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>22,41</b>	<b>18,58</b>	<b>78,26</b>	<b>605,53</b>

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 4	160	13,68	12,34	4,15	182,37
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A 3	120	2,34	4,27	23,45	141,55
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>18,60</b>	<b>17,45</b>	<b>52,14</b>	<b>439,96</b>
<b>Iš viso I (dienos davinto):</b>			<b>74,14</b>	<b>49,94</b>	<b>206,20</b>	<b>1571,86</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>51,46</b>	<b>43,85</b>	<b>200,36</b>	<b>1437,66</b>