JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorius
2025-12-29
Simona Jacienė

MOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Pirma savaitė

Pirma diena PIETŪS 11,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine	7S	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Kiaulienos kotletas (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis, kepama su garais)(kiauliena)	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Kiaulienos guliašas	1	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Uogienė	15 P	20	0,06	0	14,18	54,2
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,97	93,324
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Kopūstų salotos	1 S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Marinuoti burokėliai	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5

Pirma savaitė

Antra diena PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Žirnių-perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir grietine	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Kepta paukštienos filė(virškinimo sistemą tausojantis maistas},konvekc.krosnis,kepama su garais)	40	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Biri grikių kruopų košė	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	2,06	18,84	83,44
Grietinė 30%	14 P	40	0,96	12	1,24	117,2
Padažas: Sviesto grietinės	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Žemaičių blynai su mėsa (kiauliena)	108	200	14,26	18,92	50,1	421,18
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtų bulvių cepelinai su varške	99	200	12,02	6,11	47,99	289,36
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,97	93,324
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Vanduo						
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Pomidorai	44	100	1	0,2	2,05	8,5
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Burokėlių salotos	15 S	100	1,6	0,1	11	42,92
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Pirma savaitė

Trečia diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Trinta daržovių sriuba (šald.daržo.) su grietine	14S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Kepta žuvis (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis , kepama su garais)	48	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Žuvies šnicelis (jūros lydeka)	54	100	19,62	16,6	8,47	269,21
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	99K	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Uogienė	15 P	20	0,06	0	14,18	54,2
Padažas: Sviesto grietinės	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,97	93,324
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	12,28	104,42
Pomidorai	44	100	1	0,2	2,05	8,5
Šviežūs agurkai	43S	100	0,16	0,04	0,46	2,2
Burokėlių salotos	15S	100	1,6	0,1	11	42,92
Virtinukai su varške	139	350	40,29	18,37	98,23	713,77
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Obuolių,braškių tyrelė		200	0,8	0,4	24	110
Šiaudeliai		60	6	3,06	45	237
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164

Pirma savaitė

Ketvirta diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis ir grietine	12S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Paukštienos kukuliai (filė) (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis , kepama su garais)	45	130	33,046	7,943	5,278	219,661
Kepta paukštienos filė	31A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Kaimiški blynai	136	200	27,17	34,85	40,12	580,19
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Kukurūzų lazdelės sūrio skonio		60	5,52	20	46,8	255
Bandelė "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,97	93,324
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Šviežių kopūstų salotos	1 S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Burokėlių salotos	15 S	100	1,6	0,1	11	42,92
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	161	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Pirma savaitė

Penkta diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Grietinė 30%	14 P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Kiaulienos kotletas	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Plovas (kiauliena)	6	400	61,14	51,98	56,8	924,22
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,65
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Virtinukai su varške	139	350	40,29	18,37	98,23	713,77
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai	43 S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Burokėlių salotos	15S	100	1,6	0,1	11	42,92
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,5	9,99
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,97	93,324
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Obuolių, mangų tyrelė		200	1	0,6	24	122

Vyr. virėja Rima Prielaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorius
2025-12-29
Simona Jacienė

MOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Antra savaitė

Pirma diena PIETŪS 11,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais ir grietine	30S	150/06	1,2	5,07	9,52	84,42
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Kiaulienos kepinukai (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek.krosnis, kepama su garais)	15	100	15,82	37,65	11,18	444,1
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Biri grikių kruopų košė	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Virtinukai su mėsa (kiauliena)	141	350	37,98	10,87	77,97	554,82
Padažas:Sviesto grietinės	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Mėsos ir daržovių troškinys su kalakutiena	2	200	28,92	15,29	16,76	315,47
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,5	9,99
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,5

Antra savaitė

Antra diena PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir grietine	15S	150/06	1,51	5,01	11,02	91,59
Grietinė 30%	14P	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	90	200	16,4	11,72	43,16	337,96
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kepta paukštienos filė	40	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Biri grikių kruopų košė	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	315,58
Obuolių,bananų tyrelė		200	0,14	0,4	36	158
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Kmynų arbata	6	200	0,59	0,44	14,01	59,5
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Antra savaitė

Trečia diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Ž.žirnelių sriuba su bulvėmis ir grietine	17	150/06	1,78	4,94	9,97	85,95
Kepta žuvis (jūros lydeka)	48	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Žuvies kepinukas (jūros lydeka)	52	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	315,58
Aviečių skonio javainis		25	1,55	2,35	17,75	101,5
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Uogienė		30	0,09	0	21,27	81,3
Kakava su pienu	12G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Šviežių kopūstų salotos su agurkais	3S	100	1,3	9,61	6,3	110,35
Šviežūs agurkai	43S	100	0,16	0,04	0,46	2,2
Marinuoti burokėliai	16S	100	1,53	14,5	10,96	169,94
Lietiniai su varške	131	300	36,3	24,27	73,44	652,76
Lietiniai su mėsa	132	300	41,11	25,78	71,46	673,08
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Apkepti makaronai su mėsa	67	400	71,38	50,66	61,44	988,24

Antra savaitė

Ketvirta diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Biri grikių kruopų košė	99K	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kiaulienos šnicelis	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Sviesto grietinės padažas	48A	40	10,51	21,03	0,9	195,04
Kopūstų salotos	2G	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Marinuoti burokėliai	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Kakakva su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Kepti vatškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Vanduo						
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Bulvių plokštainis su paukštienos file	66	300	32,99	32,26	54,84	636,26
Kiaulienos kepsnys	14	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	315,58
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Antra savaitė

Penkta diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Barščių sriuba su pupelėmis šv.kopūstais ir grietine	3S	150/06	2,5	5,03	9,62	85,81
Paukštienos kukuliai (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis , kepama su garais)	45	130	33,05	7,94	5,28	219,67
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Lietiniai su varške	131	300	36,3	24,27	73,44	652,76
Kepta paukštienos filė	40	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Biri ryžių kruopų sriuba (augalinis)	1G	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Marinuoti burokėliai	15S	100	1,6	0,1	11	42,92
Keksiukas		50	1,55	5,6	12,9	97,5
Kukurūzų žiedeliai svogūnų skonio		60	4,32	6	41,64	255
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	315,58
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164

Vyr. virėja Rima Prielaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorius
2025-11-29
Simona Jačienė

MOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Trečia savaitė

Pirma diena PIETŪS 11,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Barščių sriuba su pupelėmis,bulvėmis ir grietine	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Maltas kiaulienos šnicelis (kiauliena (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis, kepama su garais)	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Biri grikių kruopų košė(augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Virtos bulvės(augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Kiaulienos kepsnys	14	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Uogienė	15P	20	0,09	0	14,18	54,2
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Marinuoti burokėliai	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Pilno grūdo makaronai su sūriu	15	200	19,03	16,97	41,27	406,75
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58

Trečia savaitė

Antra diena PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba su grietine	16S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Grietinė 30%		40	0,96	12	1,24	117,2
Kepta paukštienos file	31A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys	38	100	21,23	12,55	9,51	235,04
Sviesto grietinė padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Virtų bulvių cepelinai su varške	99	300	18,04	9,16	71,98	434,04
Kaimiški blynai	136	200	27,17	34,85	40,12	580,19
Uogienė	136	30	0,09	0	21,27	81,3
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Vanduo		200				
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Kopūstų salotos	1 S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	21	100	3,32	7,64	12,91	123,49
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Marinuoti burokėliai	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Bandelė "Džemutė"		50	5,22	3,8	44,07	290,15
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Trečia savaitė

Trečia diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine	21S	150/06	3,64	3,3	14,61	93,57
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Lietiniai su varške	131	300	36,3	24,27	73,44	652,76
Kepta žuvis (lašiša)	53	100	26,11	22	1,68	307,47
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	1G	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Biri grikių kruopų košė(augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Marinuoti burokėliai	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Kopūstų salotos	1 S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Kakava su pienu be cukraus	7 G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Vanduo		200				
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Pekino kopūstų salotos	2	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Riestainis		75	5,475	9,75	43,5	287,25
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2

Trečia savaitė

Ketvirta diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis ir grietine	12S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Grietinė 30%	1S	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Padažas: sviesto grietinės	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kiaulienos šnicelis	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Vanduo						
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Žemaičių blynai su kiauliena	108	200	14,26	18,92	50,1	421,18
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Marinuoti burokėliai	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Bandelė varškinė		50	7,4	3,5	38,5	228,375
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Kalakutienos ir daržovių troškinys	5	150/150	45,85	38,99	42,6	693,16
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Trečia savaitė

Penkta diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Grietinė 30%	1S	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Mėsos-daržovių-ryžių maltinis (kiauliena) (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis , kepama su garais)	123	200	40	23,82	12,6	420,04
Sviesto ir grietinės padažas su pomidorų padažu	4	40	1,09	18,62	3,97	186,7
Padažas: sviesto grietinės	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Virtos bulvės(augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Biri grikių kruopų košė	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Lietiniai su varške	131	300	36,3	24,27	73,44	652,76
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Viso grūdo duona		40	3,024	0,588	18,98	93,324
Vanduo		200				
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Marinuoti burokėliai	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sausainiai su abrikosais		50	4,05	7	35	209
Obuolių, mangų tyrelė		200	1	0,6	28	122

Vyr. virėja Rima Prielaidienė