



## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir gr.	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Braškių uogienė	15P	20	0,06	00,00	14,18	54,20
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,50	0,52	43,95
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Iš viso (dienos davinio):			48,03	50,02	203,22	1417,32

Pirma savaitė

### Antradienis PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Virta pieniška dešrelė	47.7	63	4,49	17,75	0,59	179,4
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	50	2,995	0,735	16,46	82,89
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Pomidorai	44	100	1,00	0,20	2,05	8,5
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso:			15,75	33,99	60,68	591,19

### PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Žirnių-perl.kr. sriuba su bulvėmis ir griet.	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kepta paukštienos filė	40	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Virtos bulvės (augalinis patiekalas)	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Šviežūs agurkai	43 S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Šviežių kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso (dienos davinio):			66,21	56,84	146,06	1319,04

### PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Žirnių-perl.kr. sriuba su bulvėmis ir griet.	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žemaičių blynai su kiauliena	108	200	14,26	18,92	50,10	421,18
Grietinė 30%	14 P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7,0	164
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Iš viso (dienos davinio):			52,96	62,38	198,1	1515,56

Pirma savaitė

**Trečiadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Omletas su dešrele	154	120/24	13,42	25,27	6,83	308,02
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Arbata su citrina be cukraus	2	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Natūralus pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33
Pomidorai	44	100	1	0,20	4,10	17
Iš viso:			21,64	27,37	94,96	670,99

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba su grietine	14 S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Žuvies šnicelis ( jūros lydeka)	54	100	19,62	16,60	8,47	269,21
Virtos bulvės(augalinis)	1 G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			37,16	47,73	158,66	1170,4

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba su grietine	14 S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	8,47	269,21
Virtinukai su varške	139	350	40,29	18,37	98,23	713,77
Grietinė 30%	14P	40	0,72	9	1,04	87,9
Bandelė		150	13,7	34,62	88,38	703,16
Iš viso (dienos davinio):			58,57	69,81	207,92	1895,85

Pirma savaitė

**Ketvirtadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Kaimiški blynai	136	200	27,17	34,85	40,12	580,19
Braškių uogienė	136	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			30,35	36,08	117,79	887,66

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Agurkų sriuba su ryžių kruop. ir grietine	12S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos kukuliai	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri ryžių kruopų košė (augalinis patiek.)	161	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			44,26	39,87	190,94	1229,75

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiška	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Agurkų sriuba su ryžių kruop. ir grietine	12 S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Virtos bulvės (augalinis patiekalas)	1 G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Šviežūs agurkai	43 S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Šviežių kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			27,31	64,67	179,25	1346,33

Pirma savaitė

**Penktadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė (augalinis)	110	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kmynų arbata be cukraus	4 G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Iš viso:			24,9	48,36	117,71	953,03

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Kiaulienos kotletas	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		300	4,56	1,80	83,64	168,00
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso (dienos davinio):			41,4	51,49	219,76	1277,01

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1 Sr	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Plovas su kiauliena	6	400	61,14	51,98	56,8	924,22
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Iš viso (dienos davinio):			68,73	58,78	172,38	1442,69

Vyr. virėja:

 Rima Prielaidienė

JONIŠKIO „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

Direktorė

..... 2023-09-01

Aldona Laucienė

**NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**11 metų ir vyresniems vaikams**

Antra savaitė

**Pirmadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Virta pieniška dešrelė	47.7	63	4,49	17,75	0,59	179,4
Pomidorai	44S	100	1,00	0,20	2,05	8,50
Kmynų arbata be cukraus	4 G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Biri grikių kruopų košė(augalinis)	163	50	2,995	0,735	16,46	82,89
Sviesto ir grietinės padažas	3P	20	0,355	10,515	0,45	97,52
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso:			16,29	34,4	49,03	549,5

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Ryžių kr.sriuba su pomidorais ir grietine	30	150/06	1,2	5,07	9,52	84,42
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepinukai	15	100	15,82	37,65	11,18	444,10
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Pekino kopūstų salotos	2	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280,00
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Iš viso (dienos davinio):			37,91	75,81	168,41	1410,05

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Ryžių kr. sriuba su pomidorais ir grietine	30	150/06	1,2	5,07	9,52	84,42
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtinukai su mėsa (kiauliena)	141	350	37,98	10,87	77,97	554,82
Grietinė 30%	14P	50	0,9	11,25	1,3	109,88
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			56,79	50,12	199,1	1427,3

Antra savaitė

**Antradienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė	110	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Sviesto ir grietinės padažas	13P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kmynų arbata	6	200	0,59	0,44	14,01	59,50
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Natūralus jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
		Iš viso:	26,62	50,96	103,13	912,04

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir griet.	15S	150/06	1,51	5,01	11,02	91,59
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos filė kepsnys	40	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Šviežių kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
		Iš viso (dienos davinio):	42,87	49,56	159,23	1213,43

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Perlinių kr. sriuba su bulvėmis ir grietine	15S	150/06	1,51	5,01	11,02	91,59
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiaul.)	90	200	16,40	11,72	43,16	337,96
Grietinė 30%	14P	40	0,72	9	1,04	87,9
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
		Iš viso (dienos davinio):	31,52	44,9	204,13	1297,43

Antra savaitė

**Trečiadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojant.)	21	200	7,90	3,07	49,36	260,63
Uogienė		30	0,09	0,00	21,027	81,30
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280
Sumuštinis su sūriu	4	1/10/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Iš viso:			25,98	23,48	169,77	948,64

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Ž.žirnelių sriuba su bulvėmis ir griet.	17	150/06	1,78	4,94	9,97	85,95
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies maltinis	56	100	16,10	15,14	16,74	264,31
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7,0	164
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			52,47	42,56	1281,1	1060,47

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Ž.žirnelių sriuba su ir bulvėmis ir griet.	17	150/06	1,78	4,94	9,97	85,95
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos kukuliai(konvek.krosnis)	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	161	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Burokėlių salotos	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Kopūstų saalotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7,0	164
Bandelė		100	12,99	16,63	45,07	376,61
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			76,8	55,34	197,18	1526,98



Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Biri grikių kruopų košė(augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			19,96	28,53	141,71	868,7

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pup.,šv.kop. ir griet.	3S	150/06	2,5	5,03	9,62	85,81
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos kukuliai(konvek.krosnis)	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Kopūstų salotos	1 S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	1G	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Marinuoti burokėliai	15 S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	315,58
Iš viso (dienos davinio):			54,26	47,61	161,07	1189,81

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pup.,šv.kop. ir griet.	3S	150/06	2,5	5,03	9,62	85,81
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtos bulvės	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Burokėlių salotos	15 S	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	315,58
Iš viso (dienos davinio):			35,79	71,81	121,5	1194,39



**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulv. ir gr.	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Braškių uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,50	0,53	43,95
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Bandelė	1K	100	12,99	16,63	45,07	376,61
Vaisiai		400	6,08	2,4	111,52	448
Iš viso (dienos davinio):			59,61	58	225,67	1596,55

Trečia savaitė

**Antradienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Kaimiški blynai	136	200	27,17	34,85	40,12	580,19
Braškių uogienė	136	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Natūralus jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Iš viso:			35,5	41,7	87,85	857,1

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba su griet.	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys	38	100	21,23	12,55	9,51	235,04
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	21	100	3,32	7,64	12,91	123,49
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso (dienos davinio):			46,36	46,36	141,56	1173,53

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Žirnių ir perl.kr.sriuba grietine	16S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su varške	99	200	12,02	6,11	47,99	289,36
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sūrio dešrelės		40	10,68	8,32	0,2	118,4
Iš viso (dienos davinio):			38,14	50,07	160,43	1201,11

Trečia savaitė

**Trečiadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Omletas su sūriu (tausojantis)	155	132	17,58	22,67	6,60	300,53
Pomidorai	44	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Kakava su pienu	7G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
		Iš viso:	28,82	27,94	106,19	746,44

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	ARecepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine	21 S	150/06	3,64	3,3	14,61	93,57
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies kepinukai (jūros lydeka)	52	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224
		Iš viso (dienos davinio):	45,76	35,68	151,74	1065,92

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine	21 S	150/06	3,64	3,3	14,61	93,57
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Lietiniai su varške	131	300	36,3	24,27	73,44	652,76
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		400	6,08	2,4	111,52	448
		Iš viso (dienos davinio):	69,2	42,39	241,69	1565,93



Trečia savaitė

**Penktadienis PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Tiršta kvietinių kruopų košė (tausojantis)	27	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Kakava su pienu	3	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Sumuštinis su dešra	2	1/20/20	4,61	4,78	25,01	145,35
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168
Iš viso:			20,42	35,64	125,23	850,61

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėsos-daržovių-ryžių maltinis	123	200	40	23,82	12,60	420,04
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Sviesto ir grietinės padaž.su pomid.pad.	4	40	1,09	18,62	3,97	186,70
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso (dienos davinio):			54,55	65,65	128,6	1287,23

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliav., g.	Ener.ginė Vertė, kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,80
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Kopūstų salotos	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Marinuoti burokėliai	15	50	0,80	0,05	5,50	21,46
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Vaisiai		300	4,56	1,8	83,64	336
Iš viso (dienos davinio):			25,72	64,34	168,03	1296,86

Vyr.virėja

 Rima Prielaidienė