



ANTREKOTAS

UAB Antrekotas

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ „Tikra mityba“ ir individualius  
UAB Antrekotas

**Vilniaus Petro Vileišio progimnazija**

**2024-2025 metų**

**SAVITARNOS STALO**

**20 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**6-10 metų vaikams**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

***Įstaigos darbo laikas***

Nuo 8:45 iki 15:00 val.

## 1 Savaitė Pirmadienis

## Pietūs -12:00

| Patiekalo pavadinimas                                                         | Rp.Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                               |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)                               | Sr016  | 150      | 3,20                     | 2,20        | 12,50              | 82,50                |
| Viso grūdo duona                                                              |        | 30       | 1,10                     | 0,20        | 8,70               | 41,00                |
| Troškinta natūrali vištiena su daržovėmis (tausojantis)                       | P008   | 60/40    | 21,39                    | 10,36       | 6,17               | 203,00               |
| Plovas su kiauliena                                                           | K001   | 10/40/50 | 14,85                    | 8,06        | 14,96              | 192,00               |
| Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)                             | Gr010  | 100      | 6,20                     | 1,23        | 33,58              | 170,00               |
| Virtos-apkeptos bulvės                                                        |        |          |                          |             |                    |                      |
| Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi | S009   | 50       | 1,10                     | 2,60        | 7,60               | 51,00                |
| Daržovių lazdelės( morkos, cukinija, paprika)                                 |        | 15/15/15 | 1,07                     | 0,13        | 11,07              | 62,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                                            |        | 50       | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Stalo vanduo paskanintas citrusiniais vaisiais                                | G009   | 150      | 0,0                      | 0,0         | 0,8                | 3,00                 |

## 1 Savaitė Antradienis

## Pietūs 10:00-12:00

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)           | Sr002   | 150    | 1,40                     | 2,30        | 11,00              | 70,00                |
| Pilno grūdo duona                                         |         | 30     | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Natūralus kalakutienos terinas su sėlenomis (tausojantis) | P016    | 91/9   | 24,43                    | 7,28        | 6,81               | 190,00               |
| Troškinta kiauliena su daržovėmis                         | K004    | 50/50  | 16,37                    | 10,87       | 6,07               | 188,00               |
| Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis)            | Gr13    | 100    | 4,20                     | 1,03        | 2,10               | 119,00               |
| Bulvių košė                                               | Gr021   | 66/54  | 5,50                     | 1,80        | 20,30              | 119,00               |
| Daržovių lazdelės                                         | D006    | 30     | 0,30                     | 0,06        | 0,96               | 9,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                        |         | 50     | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis                          | G009    | 150    | 0,10                     | 0,00        | 1,00               | 4,00                 |

**1 Savaitė Trečiadienis****Pietūs 10:00-12:00**

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp.Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)                        | Sr008  | 150      | 1,29                     | 1,52        | 7,88               | 51,00                |
| Pilno grūdo duona                                               |        | 30       | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Kepta šlaunelių mėsa                                            | P025   | 100      | 24,08                    | 14,63       | 0,32               | 229,00               |
| Žuvies filė maltinukai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis) | Ž010   | 100      | 16,09                    | 13,85       | 6,58               | 215,29               |
| Virti ryžiai spalvoti (tausojantis)                             | GR002  | 100      | 4,5                      | 0,2         | 49,1               | 222,00               |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis)                           | Gr017  | 120      | 3,9                      | 0,7         | 29,8               | 141,00               |
| Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi š. spaudimo         | S014   | 30       | 0,71                     | 0,39        | 8,49               | 27,60                |
| Daržovių lazdelės ( morkos, paprika, salierų stiebai)           |        | 15/15/15 | 1,07                     | 0,13        | 11,07              | 62,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                              |        | 50       | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Vanduo su uogomis                                               |        | 150      | 0                        | 0,05        | 0,03               | 2,64                 |

**1 Savaitė Ketvirtadienis****Pietūs 10:00-12:00**

| Patiekalo pavadinimas                                          | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška miežinių kruopų sriuba                                | Sr024  | 150    | 4,46                     | 5,66        | 15,09              | 129,00               |
| Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)                 | P008   | 60/40  | 21,39                    | 10,36       | 6,17               | 203,00               |
| Kiaulienos maltinis su kukurūzų dribsnių luobele (tausojantis) | K010   | 100    | 22,12                    | 23,67       | 7,46               | 333,23               |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)                | Gr13   | 100    | 4,20                     | 1,03        | 2,10               | 119,00               |
| Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)                    | Gr003  | 100    | 4,24                     | 0,53        | 26,12              | 126,00               |
| Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)      | S004   | 50     | 0,52                     | 2,90        | 4,67               | 44,00                |
| Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija arba paprika)           | D006   | 25/25  | 0,50                     | 0,15        | 4,65               | 28,50                |
| Sezoniniai vaisiai                                             |        | 50     | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Vanduo su citrina                                              |        | 145/7  | 0,04                     | 0,02        | 0,48               | 4,00                 |

## 1 Savaitė Penktadienis

### Pietūs 10:00-12:00

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp.Nr. | Išeiga       | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                   |        |              | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių sriuba su makaronais                                     | Sr023  | 150          | 2,22                     | 1,65        | 11,04              | 67,50                |
| Pilno grūdo duona                                                 |        | 30           | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Varškės apkepas                                                   | K85    | 100          | 16,38                    | 12,49       | 19,76              | 256,96               |
| Grietinė 30%                                                      |        | 20           | 0,48                     | 6,00        | 0,62               | 58,00                |
| Trintos uogos(pagal sezoną)                                       |        | 20           | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas                                                | ,00    | 15           | 0,57                     | 0,53        | 0,60               | 9,41                 |
| Orkaitėje keptos vištienos lazdelės su sezamais                   | P018   | 100          | 30,46                    | 10,84       | 3,62               | 234,00               |
| Kuskusas (tausojantis) (augalinis)                                | Gr003  | 100          | 4,24                     | 0,53        | 26,12              | 126,00               |
| Konvekciniėje krosnyje be riebalų keptos bulvės                   | Gr022  | 100          | 2,91                     | 10,13       | 26,55              | 205,85               |
| Daržovių rinkinukas (agurkai pagal sezoną, špinatų lapai, morkos) | D006   | 20/10/<br>20 | 0,500                    | 0,15        | 4,65               | 28,50                |
| Sezoniniai vaisiai                                                |        | 50           | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Vanduo paskatintas uogomis                                        |        | 150/5        | 0,04                     | 0,02        | 0,46               | 2,00                 |

## 2 Savaitė Pirmadienis

### Pietūs 10:00-12:00

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)                    | Sr003  | 150    | 1,30                     | 1,30        | 11,20              | 62,00                |
| Pilno grūdo duona                                           |        | 30     | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Pilno grūdo makaronai                                       | Gr010  | 100    | 6,20                     | 1,23        | 33,58              | 170,00               |
| Troškintos kiaulienos padažas (tausojantis)                 | K008   | 100    | 13,31                    | 13,23       | 9,90               | 212,00               |
| Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (mėsa) (tausojantis) | P025   | 100    | 24,08                    | 14,63       | 0,32               | 229,00               |
| Troškintos daržovės ( brokoliai, šparaginės pupelės)        | D002   | 100    | 7,97                     | 7,75        | 20,79              | 185,00               |
| Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, agurkai)                | D006   | 25/25  | 0,10                     | 0,20        | 3,60               | 20,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                          |        | 50     | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Vanduo paskatintas citrina                                  | G009   | 150    | 0,00                     | 0,00        | 0,00               | 2,00                 |

**2 Savaitė Antradienis****Pietūs 10:00-12:00**

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                   |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų sriuba                                            | Sr21   | 150    | 1,10                     | 5,02        | 8,98               | 93,35                |
| Pilno grūdo duona                                                 |        | 30     | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)                   | K004   | 50/50  | 16,37                    | 10,87       | 6,07               | 188,00               |
| Orkaitėje keptas vištienos garinukas (tausojantis)                | P011   | 100    | 23,90                    | 3,60        | 9,31               | 165,00               |
| Konvekciniėje krosnyje be riebalų keptos bulvės                   | GR022  | 100    | 2,91                     | 10,13       | 26,55              | 205,85               |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)                   | Gr13   | 100    | 4,20                     | 1,03        | 2,10               | 119,00               |
| Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu | Gr002  | 50     | 0,70                     | 2,00        | 3,10               | 33,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                                |        | 50     | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Vanduo su citrina                                                 |        | 145/7  | 0,04                     | 0,02        | 0,48               | 1,63                 |

**2 Savaitė Trečiadienis****Pietūs 10:00-12:00**

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                        |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis) (augalinis) | Sr022  | 150    | 2,57                     | 2,16        | 20,25              | 111,00               |
| Pilno grūdo duona                                      |        | 30     | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Žuvies maltinis su krapais (tausojantis)               | Ž011   | 100    | 14,88                    | 9,86        | 1,99               | 156,23               |
| Kiaulienos nugarinės juostelės                         | K011   | 100    | 29,51                    | 14,17       | 0,63               | 246,69               |
| Bulgur kruopos                                         |        | 10,00  | 1,23                     | 0,13        | 7,59               | 34,20                |
| Grietinė 30%                                           |        | 20     | 0,48                     | 6,00        | 0,62               | 58,00                |
| Žalumynų padažas                                       | P0016  | 20     | 0,21                     | 14,63       | 1,00               | 133,33               |
| Kepintos sezoninės daržovės (augalinis)                | D016   | 50     | 0,78                     | 2,11        | 4,33               | 39,41                |
| Vanduo su apelsinais                                   | G009   | 145/5  | 0,04                     | 0,02        | 0,46               | 2,00                 |
| Grietinė 30%                                           |        | 20     | 0,48                     | 6,00        | 0,62               | 58,00                |

**2 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10:00-12:00**

| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                               |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)               | Sr21   | 150    | 3,34                     | 4,55        | 13,45              | 105,48               |
| Kapotos vištienos kepsniukai                                  | P019   | 100    | 20,81                    | 8,89        | 4,90               | 183,00               |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis)                             | K003   | 100    | 18,92                    | 7,00        | 18,06              | 211,00               |
| Bulvių košė (tausojantis)                                     | Gr012  | 100    | 2,27                     | 2,92        | 16,68              | 102,00               |
| Virti ryžiai spalvoti (tausojantis)                           | GR002  | 100    | 4,5                      | 0,2         | 49,1               | 222,00               |
| Grietinė 30%                                                  |        | 20     | 0,48                     | 6,00        | 0,62               | 58,00                |
| Daržovių rinkinukas(morkos, agurkai, paprikos) (pagal sezoną) | D006   | 25/25  | 0,10                     | 0,20        | 3,60               | 20,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                            |        | 50     | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Vanduo paskanintas uogomis                                    |        | 150    | 0,60                     | 0,20        | 3,80               | 19,00                |

**2 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pietūs 10:00-12:00**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp.Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                     |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pupelių sriuba (tausojantis)                        | Sr044  | 150      | 2,66                     | 2,31        | 17,39              | 99,00                |
| Pilno grūdo duona                                   |        | 30       | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Spelta miltų -varškės blyneliai                     | V002   | 100      | 10,91                    | 6,47        | 18,49              | 176,00               |
| Makaronai su vištiena ir daržovėmis                 | P027   | 100,00   | 7,54                     | 7,02        | 18,35              | 158,38               |
| Daržovių rinkinukas (salotų lapai, morkos, agurkai) | D006   | 10/20/20 | 1,07                     | 0,13        | 11,07              | 62,00                |
| Keptos bulvių skiltelės                             | Gr022  | 100      | 2,91                     | 10,13       | 26,55              | 205,85               |
| Natūralus jogurtas                                  |        | 20       | 0,70                     | 0,50        | 0,80               | 11,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                  |        | 50       | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Stalo vanduo paskanintas obuoliais                  | G009   | 150      | 0,10                     | 0,00        | 1,30               | 6,00                 |

**3 savaitė Pirmadienis****Pietūs 10:00-12:00**

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp.Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                   |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis) (augalinis)   | Sr005  | 150      | 1,34                     | 1,52        | 8,48               | 52,50                |
| Pilno grūdo duona                                 |        | 30       | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Kiaulienos kepsneliai su sezamais                 | K006   | 100      | 22,21                    | 12,59       | 7,70               | 233                  |
| Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojančias)   | P008   | 60/40    | 21,39                    | 10,36       | 6,17               | 203,00               |
| Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis) | Gr010  | 100      | 6,20                     | 1,23        | 33,58              | 170,00               |
| Virti ryžiai su kariu (tausojančias) (augalinis)  | Gr002  | 100      | 3,79                     | 0,20        | 32,76              | 148,00               |
| Fermentinio sūrio padažas                         | P 48   | 20       |                          |             |                    |                      |
| Morkų salotos su salierais arba saulėgrąžomis     | S006   | 100      | 1,04                     | 5,21        | 9,34               | 88,00                |
| Daržovių lazdelės(pagal sezoną agurkas, paprika)  | D006   | 20/10/20 | 1,07                     | 0,13        | 11,07              | 62,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                |        | 50       | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Stalo vanduo paskanintas vaisiai                  | G009   | 150      | 0,10                     | 0,00        | 1,30               | 6,00                 |

**3 Savaitė Antradienis****Pietūs 10:00-12:00**

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                   |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Brokolių sriuba(tausojantis)                                      | Sr027  | 150    | 2,16                     | 0,26        | 7,88               | 42,90                |
| Pilno grūdo duona                                                 |        | 30     | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Orkaitėje keptos vištienos terinas su linų sėmenimis(tausojantis) | P017   | 100    | 22,68                    | 2,88        | 5,75               | 140,00               |
| Kiaulienos nugarinės juostelės(tausojantis)                       | K011   | 100    | 29,51                    | 14,17       | 0,63               | 246,69               |
| Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis) su daržovėmis      | Gr13   | 100    | 4,20                     | 1,03        | 2,10               | 119,00               |
| Virtos-apkeptos bulvės                                            | Gr022  | 100    | 2,91                     | 1013        | 26,55              | 205,85               |
| Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu | S001   | 45     | 0,60                     | 1,80        | 2,80               | 30,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                                |        | 50     | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Stalo vanduo paskanintas mėta                                     | G009   | 150    | 0,10                     | 0,00        | 0,80               | 4,00                 |

### 3 Savaitė Trečiadienis

#### Pietūs 10:00-12:00

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                          |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avinžirnių sriuba su žalumynais tausojantis) (augalinis) | Sr001  | 150    | 4,45                     | 5,65        | 15,09              | 129,00               |
| Orkaitėje kepti žuvies filė maltinukai (tausojantis)     | Ž010   | 50     | 8,09                     | 6,93        | 3,29               | 109,65               |
| Kiaulienos kepsneliai su sezamais (tausojantis)          | K009   | 50     | 11,06                    | 11,84       | 3,73               | 166,62               |
| Virti ryžiai spalvoti                                    | GR002  | 100    | 4,5                      | 0,2         | 49,1               | 222,00               |
| Kuskusas (tausojantis) (augalinis)                       | Gr003  | 100    | 4,24                     | 0,53        | 26,12              | 126,00               |
| Daržovių salotos su krapais                              | S011   | 75     | 0,53                     | 4,9         | 3,62               | 16,64                |
| Stalo vanduo paskanintas daržovėmis                      |        | 150    | 0,05                     | 0           | 0,6                | 4,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                       |        | 50     | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |

### 3 Savaitė Ketvirtadienis

#### Pietūs 10:00-12:00

| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp.Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                               |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška ryžių sriuba                                         | Sr024  | 150      | 4,45                     | 5,65        | 15,09              | 129,00               |
| Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)             | P018   | 50       | 15,23                    | 5,42        | 1,81               | 117,00               |
| Žemaičių blynai su kiauliena(tausojantis)                     | D011   | 60/20    | 7,02                     | 6,95        | 14,00              | 146,50               |
| Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)             | Gr010  | 100      | 6,20                     | 1,23        | 33,58              | 170,00               |
| Apkeptos bulvės                                               | Gr022  | 100      | 2,91                     | 10,13       | 26,55              | 205,85               |
| Fermentinis sūris                                             |        | 20       | 8,30                     | 6,40        | 0,02               | 90,80                |
| Grietinė                                                      |        | 20       | 0,48                     | 6,00        | 0,62               | 58,00                |
| Daržovių lazdelės pagal sezoną(agurkai, salotų lapai, morkos) | S005   | 20/10/20 | 1,07                     | 0,13        | 11,07              | 62,00                |
| Stalo vanduo paskanintas daržovėmis                           |        | 150      | 0,05                     | 0           | 0,6                | 4,00                 |
| Sezoniniai vaisiai                                            |        | 50       | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |

### 3 Savaitė Penktadienis

#### Pietūs 10:00-12:00

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                     |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Vištienos sultinys su makaronais                    | Sr034  | 150    | 1,70                     | 1,60        | 8,30               | 54,00                |
| Pilno grūdo duona                                   |        | 30     | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) | P017   | 50     | 11,34                    | 1,44        | 2,88               | 70,00                |
| Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis)      | Gr13   | 100    | 4,20                     | 1,03        | 2,10               | 119,00               |
| Keptos bulvių lazdelės                              | Gr022  | 100    | 2,91                     | 1013        | 26,55              | 205,85               |
| Varškės-morkų apkepas                               | V013   | 75/25  | 11,56                    | 11,94       | 15,71              | 217,00               |
| Natūralus jogurtas 2,5%                             |        | 20     | 0,70                     | 0,50        | 0,80               | 11,00                |
| Grietinė                                            |        | 20     | 0,48                     | 6,00        | 0,62               | 58,00                |
| Trintos uogos(pagal sezoną)                         |        | 20     | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Daržovių lazdelės (morkos, paprikos)                | D006   | 25/25  | 1,07                     | 0,13        | 11,07              | 62,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                  |        | 70     | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 78,40                |
| Stalo vanduo paskanintas obuoliais                  | G009   | 150    | 0                        | 0           | 1,00               | 4,00                 |

### 4 Savaitė Pirmadienis

#### Pietūs 10:00-12:00

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp.Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)                | Sr007  | 150      | 1,30                     | 1,30        | 11,20              | 62,00                |
| Pilno grūdo duona                                         |        | 30       | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Kepta vištų šlaunelių mėsa su daržovėmis(tausojantis)     | P      | 113/57   | 13,9                     | 12,3        | 43,6               | 409,00               |
| Kiaulienos dešrelės Moksleivių                            | A039   | 50       | 3,59                     | 14,20       | 0,42               | 153,42               |
| Virtos-apkeptos bulvės krosnyje                           | Gr.022 | 100      | 2,91                     | 1013        | 26,55              | 205,85               |
| Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)         | Gr010  | 100      | 6,20                     | 1,23        | 33,58              | 170,00               |
| Fermentinio sūrio padažas                                 | Pa11   | 20       | 19,14                    | 18,10       | 6,85               | 53,35                |
| Sezoninių daržovių rinkinukas (morkos, cukinija, agurkai) | D006   | 20/15/20 | 0,40                     | 0,10        | 1,80               | 10,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                        |        | 50       | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Vanduo su uogomis                                         | G009   | 150      | 0,05                     | 0,02        | 0,12               | 3,00                 |

**4 Savaitė Antradienis****Pietūs 10:00-12:00**

| Patiekalo pavadinimas                                                       | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                             |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)             | Sr015  | 150    | 1,37                     | 6,28        | 11,23              | 116,69               |
| Viso grūdo ruginė duona                                                     |        | 20     | 1,4                      | 0,30        | 10,50              | 50,00                |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)                           | K004   | 45/65  | 50                       | 12,00       | 6,70               | 206,00               |
| Kapotos vištienos kepsneliai                                                |        |        |                          |             |                    |                      |
| Bulvių košė (tausojanti)                                                    | Gr012  | 100    | 2,27                     | 2,92        | 16,68              | 102,00               |
| Brinkinti griikiai (tausojantis)                                            | Gr018  | 100    | 4,40                     | 1,10        | 24,30              | 124,00               |
| Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, paprika)                                | D006   | 15/15  | 0,50                     | 0,10        | 3,100              | 14,25                |
| Švž. Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir aliejaus užpilu | S008   | 100    | 1,43                     | 5,25        | 9,54               | 91,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                                          |        | 50     | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Vanduo paskatintas uogomis                                                  | G009   | 150    | 0,05                     | 0,02        | 0,12               | 3,00                 |

**4 Savaitė Trečiadienis****Pietūs 10:00-12:00**

| Patiekalo pavadinimas                                          | Rp.Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                |        |        | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Burokėlių sriuba su kopūstais(tausojantis) (augalinis)         | Sr0    | 150    | 1,6                      | 2,10        | 7,60               | 56,00                |
| Pilno grūdo duona                                              |        | 30     | 1,6                      | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Kiaulienos šašlykas (tausojantis)                              | A21    | 50/30  | 11,92                    | 24,67       | 6,60               | 291,91               |
| Žuvies apkepas su daržovėmis                                   | Ž015   | 50/120 | 16,66                    | 9,63        | 5,5                | 175,36               |
| Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)                | Gr002  | 100    | 3,79                     | 0,20        | 32,76              | 148,00               |
| Troškintos daržovės ( brokoliai, šparaginės pupelės)           | D002   | 100    | 7,97                     | 7,75        | 20,79              | 185,00               |
| Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | S009   | 50     | 1,15                     | 3,69        | 6,21               | 50,50                |
| Sezoniniai vaisiai                                             |        | 50     | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Vanduo praturtintas vaisiais                                   | G009   | 150    | 0,05                     | 0,02        | 0,12               | 3,00                 |

#### 4 Savaitė Ketvirtadienis

##### Pietūs 10:00-12:00

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp.Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška grikių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr024  | 150      | 1,03                     | 1,59        | 8,24               | 51,00                |
| Pilno grūdo duona                                |        | 30       | 1,60                     | 0,3         | 13,00              | 61,00                |
| Kiaulienos nugarinės juostelės                   | K011   | 100      | 29,51                    | 14,17       | 0,63               | 246,69               |
| Virtos-apkeptos bulvės krosnyje                  | Gr.022 | 100      | 2,91                     | 1013        | 26,55              | 205,85               |
| Pilno grūdo makaronai (tausojanti) (augalinis)   | GR010  | 100      | 6,20                     | 1,23        | 33,58              | 190,17               |
| Lietiniai blyneliai                              | A70    | 100      | 7,37                     | 9,47        | 36,37              | 256,55               |
| Grietinė 30%                                     |        | 20       | 0,48                     | 6,00        | 0,62               | 58,00                |
| Vaisių padažas                                   |        | 20       | 0,15                     | 0,12        | 2,43               | 11,50                |
| Daržovių rinkinukas ( morkos, cukinija, paprika) | S010   | 15/15/15 | 0,600                    | 3,00        | 3,90               | 64,40                |
| Sezoniniai vaisiai                               |        | 50       | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis                 |        | 150      | 0                        | 0           | 1,00               | 4,00                 |

#### 4 Savaitė Penktadienis

##### Pietūs 10:00-12:00

| Patiekalo pavadinimas                                                            | Rp.Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                  |        |          | baltymai, g              | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)                 | Sr009  | 150      | 2,11                     | 1,63        | 14,41              | 81,00                |
| Pilno grūdo duona                                                                |        | 30       | 1,60                     | 0,30        | 13,00              | 61,00                |
| Vištienos maltinukas su sėlenomis                                                | P017   | 100      | 22,68                    | 2,88        | 5,75               | 140,00               |
| Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)                                      | Gr003  | 100      | 4,24                     | 0,53        | 26,12              | 126,00               |
| Virtos-apkeptos bulvės                                                           | Gr.022 | 100      | 2,91                     | 1013        | 26,55              | 205,85               |
| Kepti varškėčiai ( spelta miltai)                                                | A84    | 100      | 16,73                    | 13,89       | 20,1               | 272,36               |
| Trintos braškės                                                                  |        | 25       | 0,23                     | 0,20        | 2,43               | 11,50                |
| Natūralus jogurtas                                                               |        | 15       | 0,57                     | 0,53        | 0,60               | 9,41                 |
| Daržovių rinkinys(morkos, salotų lapai su alyvuogių aliejumi, salieras, paprika) | D006   | 15/10/15 | 0,10                     | 0,20        | 3,60               | 20,00                |
| Sezoniniai vaisiai                                                               |        | 50       | 0,76                     | 0,30        | 9,00               | 56,00                |
| Vanduo paskanintas obuoliais                                                     | Gr009  | 150      | 0                        | 0           | 1,00               | 4,00                 |