

KLAIPĖDOS GEDMINŲ PROGIMNAZIJA

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 ir 11-vyr., m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Direktorius
Laurynas Naujokas



Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Įstaigos darbo laikas
Nuo 08:00 iki 17:00 val.

Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (G)*	Sr-11	250.00	5.60	5.50	24.15	169
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kiaulienos karbonadas (keptas) (K)*	K-4	100.00	23.22	10.28	8.44	219
Kiaulienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	K-1	150.00	19.95	33.44	11.58	427
Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	K-9	100.00	19.10	29.16	10.64	381
Kepta lydekos file su agurkų padažu (100/45) (tausojantis) (Ž, K, P)*	Ž-10	145.00	18.60	8.28	6.21	174
Įdaryta cukinija su vištiena (110/70) (tausojantis) (P)*	P-8	180.00	18.57	11.86	6.07	205
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K, P)*	V-4	150.00	25.94	15.26	27.45	351
Bulvių, morkų ir žirnių troškinyš (tausojantis) (augalinis) (G)*	AA-1	300.00	12.11	6.43	64.14	363
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis) (G)*	Gar-7	100.00	4.90	4.86	27.21	172
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Stalo vanduo su citrinomis	Gér-5	150.00	0.06	0.03	0.69	3
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
		Iš viso:	170.42	156.40	287.74	3240
		Iš viso (dienos davinio):	170.42	156.40	287.74	3240

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), K - Kiaušiniai ir jų produktai, Ž - Žuvis ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (P)*	Sr-1	250.00	2.23	8.15	16.50	148
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Vištienos kepsnys (keptas) (K)*	P-2	100.00	21.80	8.32	8.44	196
Vištienos kukulis (tausojantis) (K)*	P-7	90.00	17.33	11.04	1.13	173
Jautiena troškinta su daržovėmis (90/110) (tausojantis)	J-3	200.00	19.54	14.88	12.05	260
Keptos lydekos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis) (Ž, K, SE)*	Ž-1	120.00	20.93	11.43	6.83	214
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis) (G, K, P)*	V-1	140.00	19.57	9.16	43.90	336
Avinžirnių blynėliai (tausojantis, keptas orkaitėje) (augalinis) (G, SE)*	AA-9	150.00	9.11	4.79	30.77	203
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gar-1	100.00	2.06	0.10	18.85	85
Virtos kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-13	100.00	3.60	3.44	21.00	129
Virti lęšai (tausojantis) (augalinis)	Gar-10	100.00	12.70	0.55	27.85	167
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Uogienė		40.00	0.00	0.00	26.20	105
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Stalo vanduo su kriaušėmis	Gėr-14	150.00	0.03	0.03	1.01	4
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
		Iš viso:	145.22	97.71	262.78	2511
		Iš viso (dienos davinio):	145.22	97.71	262.78	2511

* **Alergenai:** P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, Ž - Žuvis ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (G, K, P)*	Sr-7	250.00	4.00	9.45	16.23	166
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	P-5	90.00	18.54	15.53	9.40	252
Vištienos file įdaryta virtu kumpeliu ir sūriu 45% (tausojantis, keptas orkaitėje) (K, P)*	P-22	100.00	22.07	9.46	6.53	200
Vištienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	P-3	150.00	19.00	16.72	7.05	255
Kiauliena su troškintais kopūstais (70/80) (tausojantis)	K-3	150.00	15.73	24.42	6.76	310
Orkaitėje keptas lašišų file maltinukas (tausojantis) (G, Ž, K)*	Ž-6	100.00	19.95	18.77	4.93	268
Varškės apkepas (varškė 9%) su razinomis (tausojantis) (G, K, P)*	V-5	200.00	30.44	20.96	40.53	473
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) (G)*	AA-13	180.00	3.91	3.67	22.55	139
Biri ryžių (plikyti) kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-4	100.00	3.17	4.13	27.54	160
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	75.00	1.91	2.57	4.93	50
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Stalo vanduo su apelsiniais	Gér-7	150.00	0.06	0.02	0.83	4
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			160.40	155.52	243.09	3014
Iš viso (dienos davinio):			160.40	155.52	243.09	3014

* **Alergenai:** G - Gliutimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), Ž - Žuvis ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (G)*	Sr-19	250.00	3.58	5.43	29.78	182
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kiaulienos sprandinė troškinta su daržovėmis (90/100) (tausojantis)	K-15	190.00	15.60	27.67	13.96	367
Pilno grūdo tortilija su vištiena (60/110) (tausojantis) (G, P)*	Tor-1	170.00	20.59	16.23	14.64	287
Keptos vištienos blauzdelės su daržovėmis (90/110) (tausojantis, keptas orkaitėje)	P-12	300.00	25.41	17.59	27.23	369
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (130/70)	B-1	200.00	12.33	12.11	45.95	342
Kepta lydekos file (tausojantis) (Ž, K)*	Ž-2	100.00	17.43	7.50	4.14	154
Lietiniai blynai su varške 9% (G, K, P)*	Bl-6	200.00	23.25	17.04	43.07	419
Pupelių ir daržovių (bulvės, morkos, brokoliai) troškiny (tausojantis) (augalinis)	AA-3	200.00	9.87	5.08	34.12	222
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-5	100.00	3.23	4.58	24.82	153
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	Gar-2	100.00	2.25	3.78	16.18	108
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Stalo vanduo su obuoliais	Gėr-13	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			149.89	142.86	322.77	3176
Iš viso (dienos davinio):			149.89	142.86	322.77	3176

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-9	250.00	2.18	5.38	12.78	108
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Plovas su kiauliena (100/80) (plikyti ryžiai) (tausojantis) (G)*	K-2	200.00	17.06	25.14	22.83	386
Kiaulienos šnicelis (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	K-12	90.00	15.04	22.96	8.38	300
Kiaulienos nugarinės kepsnys (keptas) (K)*	K-16	90.00	20.24	9.13	0.64	166
Vištienos šlaunelių troškinys su daržovėmis (90/100) (tausojantis) (P)*	P-19	190.00	18.51	17.90	4.50	253
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis) (Ž)*	Ž-3	120.00	18.87	2.96	3.06	114
Sklandžiai su obuoliais ir bananais (G, K, P)*	Bl-3	120.00	8.70	13.19	46.14	338
Grikių - daržovių kepinukai (tausojantis) (augalinis) (G, SA)*	AA-5	150.00	6.65	3.94	40.86	226
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis) (G)*	Gar-7	100.00	4.90	4.86	27.21	172
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Stalo vanduo su braškėmis	Gėr-12	150.00	0.08	0.03	0.74	4
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Sultys		150.00	0.90	0.15	14.85	64
Iš viso:			135.50	136.94	283.15	2907
Iš viso (dienos davinio):			135.50	136.94	283.15	2907

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, SA - Salierai ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-13	250.00	5.95	5.48	24.15	170
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Kiaulienos maltinukas (tausojantis) (G, K)*	K-7	90.00	14.42	19.50	10.13	274
Kiaulienos karbonadas (keptas) (K)*	K-4	100.00	23.22	10.28	8.44	219
Lazanija su kalakutienu (120/80) (tausojantis) (G, P)*	Mak-4	200.00	26.41	19.45	29.74	400
Kiauliena troškinta su garstyčiomis (tausojantis) (G, P, GA)*	K-17	120.00	16.34	29.32	8.57	364
Keptos lydekos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis) (Ž, K, SE)*	Ž-1	120.00	20.93	11.43	6.83	214
Varškės blynai (varškė 9%) (G, K, P)*	V-8	120.00	13.03	14.55	32.95	315
Daržovių troškiny su lęšiais (tausojantis) (augalinis)	AA-2	200.00	14.75	20.84	41.21	411
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis) (G)*	Gar-7	100.00	4.90	4.86	27.21	172
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Stalo vanduo su obuoliais	Gėr-13	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			162.87	167.28	289.31	3314
Iš viso (dienos davinio):			162.87	167.28	289.31	3314

* **Alergenai:** G - Gliūto turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, Ž - Žuvis ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), GA - Garstyčios ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-5	250.00	1.58	5.13	12.68	103
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Balandėliai su kiauliena (130/70) (tausojantis) (G)*	K-10	200.00	14.41	16.42	21.87	293
Vištienos šlaunelių troškiny su daržovėmis (90/100) (tausojantis) (P)*	P-19	190.00	18.51	17.90	4.50	253
Lietiniai blynai su kalakutienos padažu (120/80) (G, K, P)*	Bl-8	200.00	24.09	12.13	30.92	329
Lašišos file kepta su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (Ž, P)*	Ž-8	100.00	19.19	21.61	1.54	277
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis) (G, K, P)*	V-2	200.00	30.19	20.91	33.88	444
Mieliniai blynai (G, K, P)*	Bl-1	120.00	7.94	9.89	37.00	269
Pilno grūdo makaronai su brokoliais (tausojantis) (augalinis) (G)*	AA-12	200.00	9.54	11.52	43.49	316
Virtos kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-13	100.00	3.60	3.44	21.00	129
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Grietinė, 25 % riebumo (P)*		30.00	0.78	7.50	0.99	75
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Stalo vanduo su agurkais	Gér-10	150.00	0.06	0.02	0.18	1
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			152.06	149.01	306.22	3174
Iš viso (dienos davinio):			152.06	149.01	306.22	3174

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), Ž - Žuvis ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (G, K, P)*	Sr-6	250.00	3.58	9.58	16.83	168
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Vištienos kepsnys (keptas) (K)*	P-2	100.00	21.80	8.32	8.44	196
Vištienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	P-3	120.00	15.20	13.38	5.64	204
Keptas vištienos maltinukas įdarytas sviestu 45% ir žolelėmis (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K, P)*	P-18	90.00	18.31	24.25	7.62	322
Pilno grūdo tortilija su kiauliena (100/70) (tausojantis) (G, P)*	Tor-3	170.00	24.61	18.94	22.76	360
Kepta lydekos file (tausojantis) (Ž, K)*	Ž-2	105.00	18.30	7.88	4.35	162
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K, P)*	V-4	150.00	25.94	15.26	27.45	351
Kopūstų kepsneliai (tausojantis) (augalinis) (G)*	AA-7	200.00	5.84	4.36	27.61	173
Biri ryžių (plikyti) kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-4	100.00	3.17	4.13	27.54	160
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinė 10% riebumo (P)*		30.00	1.02	3.00	1.26	36
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Stalo vanduo su citrinomis	Gér-5	150.00	0.06	0.03	0.69	3
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
		Iš viso:	159.48	131.43	250.42	2822
		Iš viso (dienos davinio):	159.48	131.43	250.42	2822

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), Ž - Žuvis ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (P)*	Sr-10	250.00	3.13	11.70	16.88	185
Šviesi grūdinė duona (G)*		10.00	1.00	0.25	4.10	23
Natūralus kiaušienos karbonadas (tausojantis, keptas orkaitėje, troškintas)	K-13	90.00	19.76	8.13	8.24	185
Keptas kiaušienos maltinukas (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	K-9	90.00	17.19	26.24	9.58	343
Jautiena troškinta su pupelėmis (tausojantis)	J-1	150.00	24.70	15.61	18.85	315
Virtų bulvių blynai su kiaušiena (140/60) (K)*	B-7	200.00	15.21	22.00	49.81	458
Lydekos file užkepėlė su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis) (G, Ž, K, P)*	Ž-4	300.00	32.28	34.38	28.46	552
Lietiniai blynai su bananais (G, K, P)*	Bl-7	200.00	7.03	6.03	55.03	303
Daržovių troškinytis su grikiomis (tausojantis) (augalinis) (G)*	AA-6	200.00	7.94	21.75	45.99	411
Bulvių - brokolių košė (tausojantis) (P)*	Gar-8	100.00	2.92	3.93	12.53	97
Virti lęšai (tausojantis) (augalinis)	Gar-10	100.00	12.70	0.55	27.85	167
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinė 10% riebumo (P)*		30.00	1.02	3.00	1.26	36
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Stalo vanduo su citrinomis	Gēr-5	150.00	0.06	0.03	0.69	3
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			159.06	170.16	335.98	3512
Iš viso (dienos davinio):			159.06	170.16	335.98	3512

* **Alergenai:** P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), K - Kiaušiniai ir jų produktai, Ž - Žuvis ir jų produktai, G - Glitimo turintys javai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-14	250.00	2.35	5.28	13.85	112
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Vištienos file kepsneliai su sezamais (tausojantis, keptas orkaitėje) (K, SE)*	P-21	90.00	19.84	8.02	7.75	183
Kalakutienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	P-10	150.00	20.60	13.62	7.35	234
Vištienos šnicelis (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	P-23	90.00	16.22	13.59	8.22	220
Kepti lašišų file gabalėliai (tausojantis) (G, Ž, K)*	Ž-11	100.00	19.84	18.75	4.11	265
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis) (G, K, P)*	V-1	150.00	20.97	9.81	47.04	360
Šparaginių pupelių troškiny (tausojantis, augalinis) (SE)*	D-13	150.00	3.11	8.87	13.37	146
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-5	100.00	3.23	4.58	24.82	153
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gar-1	100.00	2.06	0.10	18.85	85
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinė 10% riebumo (P)*		30.00	1.02	3.00	1.26	36
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Stalo vanduo su apelsiniais	Gér-7	150.00	0.06	0.02	0.83	4
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Sultys		150.00	0.90	0.15	14.85	64
Iš viso:			125.80	102.61	229.27	2344
Iš viso (dienos davinio):			125.80	102.61	229.27	2344

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (G, SE)*	Sr-12	250.00	5.50	6.35	24.75	178
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kiaulienos karbonadas (keptas) (K)*	K-4	100.00	23.22	10.28	8.44	219
Kiaulienos šnicelis (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	K-12	90.00	15.04	22.96	8.38	300
Kepti kiaulienos sprandinės gabaliukai (tausojantis, kepti orkaitėje)	K-6	130.00	22.16	42.00	9.44	504
Įdaryta paprika su vištiena (120/60) (tausojantis) (G, P)*	P-15	180.00	16.74	11.51	14.17	227
Lydekos file kepinukai (tausojantis) (Ž, K)*	Ž-7	100.00	17.87	13.23	15.17	251
Varškės ir ryžių (plikiyti) apkepas (varškė 9%) (tausojantis) (G, K, P)*	V-3	200.00	30.60	27.89	38.13	526
Perlinio kuskuso troškiny su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	AA-11	200.00	6.17	15.83	35.69	310
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	Gar-2	100.00	2.25	3.78	16.18	108
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Stalo vanduo su greipfrutais	Gėr-8	150.00	0.05	0.02	0.75	3
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			161.97	185.15	272.26	3403
Iš viso (dienos davinio):			161.97	185.15	272.26	3403

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), Ž - Žuvis ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis) (P)*	Sr-2	250.00	4.35	8.28	21.60	178
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Jautiena troškinta su daržovėmis (90/110) (tausojantis)	J-3	200.00	19.54	14.88	12.05	260
Virti makaronai su kiauliena (220/80) (tausojantis) (G, P)*	Mak-5	300.00	22.55	24.55	39.76	470
Plovas su kalakutiena (100/80) (plikyti ryžiai) (tausojantis) (G)*	P-6	200.00	19.81	11.81	22.92	277
Orkaitėje keptas lašišų file maltinukas (tausojantis) (G, Ž, K)*	Ž-6	100.00	19.95	18.77	4.93	268
Sklandžiai su varške 9% (G, K, P)*	BI-9	120.00	15.86	17.33	37.75	370
Cukinijos įdarytos Tofu sūriu ir daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	AA-10	250.00	14.01	7.96	18.27	201
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-12	100.00	3.57	3.37	22.01	133
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Stalo vanduo su greipfrutais	Gér-8	150.00	0.05	0.02	0.75	3
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
		Iš viso:	142.06	138.27	281.20	2937
		Iš viso (dienos davinio):	142.06	138.27	281.20	2937

* **Alergenai:** P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr-4	250.00	2.03	5.25	13.78	110
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Vištienos kepsnys (keptas) (K)*	P-2	100.00	21.80	8.32	8.44	196
Kepti vištienos šlaunelių mėsos gabalėliai (tausojantis, keptas orkaitėje)	P-14	100.00	18.04	12.83	0.93	191
Vištienos kukulis (tausojantis) (K)*	P-7	80.00	15.41	9.82	1.01	154
Lietiniai blynai su virtu kumpiu ir fermentiniu sūriu 45% (G, K, P)*	Bl-5	200.00	25.23	18.87	35.07	411
Lydekos file užkepta daržovėmis (tausojantis) (Ž, K)*	Ž-9	150.00	18.74	6.01	6.36	154
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K, P)*	V-4	150.00	25.94	15.26	27.45	351
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) (G)*	AA-8	200.00	9.39	11.32	41.95	307
Biri ryžių (plikyti) kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-4	100.00	3.17	4.13	27.54	160
Virti lęšai (tausojantis) (augalinis)	Gar-10	100.00	12.70	0.55	27.85	167
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Uogienė		20.00	0.00	0.00	13.10	52
Stalo vanduo su kriaušėmis	Gėr-14	150.00	0.03	0.03	1.01	4
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
		Iš viso:	168.80	118.21	252.74	2750
		Iš viso (dienos davinio):	168.80	118.21	252.74	2750

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), Ž - Žuvis ir jų produktai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

Aurelijus

Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (G)*	Sr-19	250.00	3.58	5.43	29.78	182
Viso grūdo ruginė duona (G)*		20.00	1.48	0.26	10.26	49
Kiaulienos karbonadas užkeptas daržovėmis ir sūriu 45% (tausojantis, keptas orkaitėje) (K, P)*	K-11	120.00	27.26	19.25	10.40	324
Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	K-9	90.00	17.19	26.24	9.58	343
Vištienos šlaunelių troškiny su daržovėmis (90/100) (tausojantis) (P)*	P-19	190.00	18.51	17.90	4.50	253
Pilno grūdo tortilija su vištiena (60/110) (tausojantis) (G, P)*	Tor-1	170.00	20.59	16.23	14.64	287
Virtos dešrelės (tausojantis)	K-18	90.00	6.46	25.55	0.85	259
Keptos lydekos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis) (Ž, K, SE)*	Ž-1	70.00	12.21	6.67	3.98	125
Sklandžiai su obuoliais ir bananais (G, K, P)*	Bl-3	120.00	8.70	13.19	46.14	338
Baltos pupelės troškintos su pomidorų padažu (tausojantis) (augalinis)	AA-14	150.00	17.39	4.98	50.64	317
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gar-1	100.00	2.06	0.10	18.85	85
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Stalo vanduo su agurkais	Gér-10	150.00	0.06	0.02	0.18	1
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Iš viso:			156.38	166.86	290.70	3290
Iš viso (dienos davinio):			156.38	166.86	290.70	3290

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas



Direktorius, Laurynas Naujokas

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	Sr-20	250.00	2.28	5.28	15.03	117
Šviesi grūdinė duona (G)*		20.00	2.00	0.50	8.20	45
Vištienos file užkepta daržovėmis ir sūriu 45% (tausojantis, keptas orkaitėje) (K, P)*	P-13	120.00	25.84	17.29	10.40	301
Vištienos kepinukai (tausojantis) (K)*	P-16	80.00	13.65	13.37	9.55	213
Kalakutienos kepsnys su migdolo drožlėmis (tausojantis, keptas orkaitėje) (K, R)*	P-9	100.00	20.06	10.44	8.12	207
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis, keptas orkaitėje) (G, K)*	P-5	90.00	18.54	15.53	9.40	252
Kepta lydekos file (tausojantis) (Ž, K)*	Ž-2	100.00	17.43	7.50	4.14	154
Varškės ir virtų bulvių kukuliai (80/70) (varškė 9%) (tausojantis) (K, P)*	V-7	200.00	20.15	10.81	25.05	278
Moliūgų, brokolių, morkų ir avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis) (G, SE)*	AA-4	200.00	8.60	4.54	35.45	217
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-5	100.00	3.23	4.58	24.82	153
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (G)*	Gar-6	100.00	6.05	5.48	33.26	207
Sezoninės salotos (tausojantis)	D-18	50.00	1.27	1.72	3.29	34
Sezoninės pjaustytos daržovės (augalinis) (tausojantis)	D-17	50.00	0.05	0.10	2.00	9
Vaisiai	UV19	100.00	0.76	0.30	13.94	62
Natūralus jogurtas (P)*		30.00	1.29	1.17	1.44	21
Grietinė, 30 % riebumo (P)*		30.00	0.72	9.00	0.93	88
Grietinės 30% padažas (G, P)*	Pad-3	30.00	0.55	5.77	1.69	61
Uogienė		30.00	0.00	0.00	19.65	79
Stalo vanduo su mėtomis	Gēr-9	150.00	0.26	0.06	0.63	4
Kefyras, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Pienas, 2,5 % riebumo (P)*		150.00	5.10	3.75	7.35	84
Sultys		150.00	0.90	0.15	14.85	64
Iš viso:			153.83	121.09	256.54	2731
Iš viso (dienos davinio):			153.83	121.09	256.54	2731

* **Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai, G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SE - Sezamo sėklos ir jų produktai, R - Riešutai

Direktorius
Aurelijus Liaudanskas

