

6-10 metų vaikų
1 savaitės
Pirmadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išeiğa (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-200/2 | Barščių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis) | 150 | 1,42 | 4,62 | 13,41 | 100,86 |
| 16-13/1 | Jogurtinė grietinė (10 proc. rieš.) | 5 | 0,18 | 0,50 | 0,22 | 6,06 |
| 16-1/3 | Viso grūdo duona | 30 | 2,04 | 0,33 | 15,60 | 73,53 |
| 11-16/2 | Troškinti jautienos-kiaulienos kukuliai su padažu (tausojantis) | 80/20 | 13,97 | 10,04 | 10,78 | 189,36 |
| 3-02/1 | Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | 100 | 2,00 | 0,10 | 19,70 | 87,70 |
| 2-40/3 | Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | 100 | 0,80 | 7,00 | 4,70 | 84,99 |
| 16-34/2 | Sezoniniai vaisiai | 90 | 0,36 | 0,00 | 8,91 | 37,08 |
| 14-20/2 | Stalo vanduo su citrina | 180/3 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Viso | | | 20,80 | 22,59 | 73,60 | 580,90 |

6-10 metų vaikų
1 savaitės
Antradienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-02/2 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) | 150 | 2,21 | 2,15 | 15,34 | 89,55 |
| 16-1/1 | Viso grūdo duona | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,02 |
| 10-22/2 | Keptas orkaitėje maltas paukštienos kepsnys (tausojantis) | 85 | 17,77 | 9,59 | 6,01 | 181,47 |
| 4-16/1 | Virti ryžiai (tausojantis, augalinis) | 100 | 2,92 | 0,42 | 29,74 | 134,36 |
| 2-56/3 | Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi | 100 | 1,09 | 7,10 | 10,34 | 109,59 |
| 16-34/4 | Sezoniniai vaisiai | 60 | 0,24 | 0,00 | 5,94 | 24,72 |
| 14-21/2 | Stalo vanduo su uogų asorti | 180/10 | 0,09 | 0,04 | 0,97 | 4,60 |
| Viso | | | 25,68 | 19,51 | 78,75 | 593,32 |

6-10 metų vaikų
1 savaitės
Trečiadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-201/2 | Daržovių sriuba su mėsos kukulaičiais ir žirneliais (tausojantis) | 150 | 4,86 | 3,54 | 12,26 | 100,34 |
| 16-13/1 | Jogurtinė grietinė (10 proc. riebi.) | 5 | 0,18 | 0,50 | 0,22 | 6,06 |
| 16-1/1 | Viso grūdo duona | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,02 |
| 6-1/3 | Apkepti varškėčiai, grietinė | 140/25 | 22,31 | 18,92 | 31,69 | 386,29 |
| 13-1/2 | Šaldytų uogų tyrė | 30 | 0,27 | 0,12 | 2,91 | 13,80 |
| 2-52/2 | Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) | 100 | 0,90 | 0,10 | 7,58 | 34,80 |
| 16-34/5 | Sezoniniai vaisiai | 40 | 0,16 | 0,00 | 3,96 | 16,48 |
| 14-22/2 | Stalo vanduo su apelsinu | 180/3 | 0,03 | 0,00 | 0,35 | 1,54 |
| Viso | | | 30,06 | 23,40 | 69,36 | 608,33 |

6-10 metų vaikų
1 savaitės
Ketvirtadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-202/2 | Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) | 150 | 0,97 | 5,05 | 8,08 | 81,72 |
| 16-1/1 | Viso grūdo duona | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,02 |
| 10-24/2 | Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis) | 75 | 15,46 | 10,43 | 10,00 | 195,67 |
| 4-62/1 | Virti grikiai (augalinis, tausojantis) | 100 | 3,63 | 0,50 | 23,43 | 112,70 |
| 2-57/1 | Pekino kopūstų ir švž. agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | 100 | 1,10 | 4,16 | 3,12 | 54,32 |
| 16-34/5 | Sezoniniai vaisiai | 40 | 0,16 | 0,00 | 3,96 | 16,48 |
| 16-11/3 | Geriamas jogurtas | 120 | 3,60 | 1,80 | 11,16 | 75,24 |
| 14-20/2 | Stalo vanduo su citrina | 180/3 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Viso | | | 26,32 | 22,16 | 70,43 | 586,47 |

6-10 metų vaikų
1 savaitės
Penktadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-203/2 | Ankštinių daržovių sriuba su ryžiais (augalinis) | 150 | 3,83 | 2,27 | 21,50 | 121,78 |
| 16-1/1 | Viso grūdo duona | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,02 |
| 8-2/1 | Konekvinėje krosnelėje keptas žuvies maltinis (tausojantis) | 70 | 11,98 | 7,12 | 1,80 | 119,23 |
| 3-10/1 | Bulvių košė (tausojantis) | 100 | 3,82 | 2,47 | 30,82 | 160,76 |
| 2-58/1 | Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi | 120 | 1,97 | 7,12 | 11,69 | 118,72 |
| 16-34/4 | Sezoniniai vaisiai | 60 | 0,24 | 0,00 | 5,94 | 24,72 |
| 14-20/2 | Stalo vanduo su citrina | 180/3 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Viso | | | 23,23 | 19,22 | 82,42 | 595,56 |

6-10 metų vaikų
2 savaitės
Pirmadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-204/2 | Barščių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) | 150 | 1,33 | 1,28 | 12,47 | 66,75 |
| 16-13/1 | Jogurtinė grietinė (10 proc. rieb.) | 5 | 0,18 | 0,50 | 0,22 | 6,06 |
| 16-1/1 | Viso grūdo duona | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,02 |
| 11-17/1 | Ryžių - kiaulienos plovos (tausojantis) | 150/60 | 18,64 | 20,94 | 42,26 | 432,09 |
| 2-59/2 | Švieži arba marinuoti agurkai | 85 | 0,60 | 0,00 | 2,38 | 11,90 |
| 16-34/5 | Sezoniniai vaisiai | 40 | 0,16 | 0,00 | 3,96 | 16,48 |
| 14-20/2 | Stalo vanduo su citrina | 180/3 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Viso | | | 22,29 | 22,96 | 71,96 | 583,63 |

6-10 metų vaikų
2 savaitės
Antradienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-205/2 | Ryžių sriuba su morkomis (augalinis) | 150 | 1,69 | 4,15 | 16,70 | 110,95 |
| 16-1/1 | Viso grūdo duona | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,02 |
| 9-46/2 | Konvekciniėje krosnelėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) | 75 | 17,54 | 7,35 | 7,31 | 165,59 |
| 4-65/1 | Virtos perlinės kruopos (augalinis, tausojantis) | 100 | 3,63 | 0,50 | 23,43 | 112,70 |
| 2-60/2 | Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | 90 | 1,10 | 4,06 | 5,19 | 61,63 |
| 16-34/5 | Sezoniniai vaisiai | 40 | 0,16 | 0,00 | 3,96 | 16,48 |
| 16-11/2 | Geriamas jogurtas | 80 | 2,40 | 1,20 | 7,44 | 50,16 |
| 14-21/2 | Stalo vanduo su uogų asorti | 180/10 | 0,09 | 0,04 | 0,97 | 4,60 |
| Viso | | | 27,97 | 17,52 | 75,40 | 571,12 |

6-10 metų vaikų
2 savaitės
Trečiadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išeiğa (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-206/2 | Trinta žirnių sriuba su skrebučiais | 150/15 | 5,13 | 2,59 | 27,15 | 152,43 |
| 16-1/1 | Viso grūdo duona | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,02 |
| 11-18/2 | "Karališkieji" balandėliai (tausojantis) | 100 | 16,70 | 10,53 | 5,31 | 182,82 |
| 13-42/2 | Grietinės - pomidorų padažas | 20 | 0,63 | 3,88 | 1,35 | 42,78 |
| 3-02/1 | Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | 100 | 2,00 | 0,10 | 19,70 | 87,70 |
| 2-61/2 | Švieži agurkai ir švieži pomidorai | 120 | 1,02 | 0,24 | 5,16 | 26,88 |
| 16-34/2 | Sezoniniai vaisiai | 90 | 0,36 | 0,00 | 8,91 | 37,08 |
| 14-22/2 | Stalo vanduo su apelsinu | 180/3 | 0,03 | 0,00 | 0,35 | 1,54 |
| Viso | | | 27,23 | 17,56 | 78,33 | 580,25 |

6-10 metų vaikų
1 savaitės
Ketvirtadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-207/2 | Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) | 150 | 1,14 | 1,40 | 8,32 | 50,44 |
| 16-1/1 | Viso grūdo duona | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,02 |
| 9-47/2 | Vištienos šlaunelės troškintos grietinėlėje (tausojantis) | 75 | 16,47 | 13,79 | 2,65 | 200,57 |
| 4-16/1 | Virti ryžiai (tausojantis, augalinis) | 100 | 2,92 | 0,42 | 29,74 | 134,36 |
| 2-56/3 | Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi | 100 | 1,09 | 7,10 | 10,34 | 109,59 |
| 16-34/5 | Sezoniniai vaisiai | 40 | 0,16 | 0,00 | 3,96 | 16,48 |
| 16-11/2 | Geriamas jogurtas | 80 | 2,40 | 1,20 | 7,44 | 50,16 |
| 14-20/2 | Stalo vanduo su citrina | 180/3 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Viso | | | 25,57 | 24,13 | 73,13 | 611,95 |

6-10 metų vaikų
2 savaitės
Penktadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-208/2 | Ankštinių daržovių sriuba su makaronais (augalinis) | 150 | 4,23 | 2,35 | 21,70 | 124,93 |
| 16-1/1 | Viso grūdo duona | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,02 |
| 8-2/1 | Konekvinėje krosnelėje keptas žuvies maltinis (tausojantis) | 70 | 11,98 | 7,12 | 1,80 | 119,23 |
| 3-10/1 | Bulvių košė (tausojantis) | 100 | 3,82 | 2,47 | 30,82 | 160,76 |
| 2-58/1 | Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi | 120 | 1,97 | 7,12 | 11,69 | 118,72 |
| 16-34/5 | Sezoniniai vaisiai | 40 | 0,16 | 0,00 | 3,96 | 16,48 |
| 14-20/2 | Stalo vanduo su citrina | 180/3 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Viso | | | 23,55 | 19,30 | 80,65 | 590,47 |

6-10 metų vaikų
3 savaitės
Pirmadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-209/2 | Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) | 150 | 1,26 | 1,31 | 11,86 | 64,34 |
| 16-13/1 | Jogurtinė grietinė (10 proc. rieb.) | 5 | 0,18 | 0,50 | 0,22 | 6,06 |
| 16-1/3 | Viso grūdo duona | 30 | 2,04 | 0,33 | 15,60 | 73,53 |
| 11-19/2 | Troškinta kiauliena grietinės- pomidorų tyrės padaže (guliašas) (tausojantis) | 75/45 | 20,30 | 15,61 | 7,44 | 251,41 |
| 3-02/1 | Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | 100 | 2,00 | 0,10 | 19,70 | 87,70 |
| 2-40/1 | Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | 120 | 0,96 | 5,00 | 5,44 | 70,59 |
| 16-34/2 | Sezoniniai vaisiai | 90 | 0,36 | 0,00 | 8,91 | 37,08 |
| 14-20/2 | Stalo vanduo su citrina | 180/3 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Viso | | | 27,13 | 22,86 | 69,44 | 592,04 |

6-10 metų vaikų
3 savaitės
Antradienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|------------|-------|-------|-------|--------|
| 1-210/2 | Agurkinė sriuba | 150 | 1,47 | 5,06 | 10,09 | 91,79 |
| 16-1/1 | Viso grūdo duona | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,02 |
| 10-25/2 | Troškinti paukštienos kukuliai (tausojantis) | 75 | 17,85 | 8,15 | 9,45 | 182,57 |
| 4-16/1 | Virti ryžiai (tausojantis, augalinis) | 100 | 2,92 | 0,42 | 29,74 | 134,36 |
| 2-56/3 | Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi | 100 | 1,09 | 7,10 | 10,34 | 109,59 |
| 16-34/4 | Sezoniniai vaisiai | 60 | 0,24 | 0,00 | 5,94 | 24,72 |
| 14-21/2 | Stalo vanduo su uogų asorti | 180/10 | 0,09 | 0,04 | 0,97 | 4,60 |
| Viso | | | 25,01 | 20,98 | 76,94 | 596,66 |

6-10 metų vaikų
3 savaitės
Trečiadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-211/2 | Trinta lęšių sriuba su skrebučiais (augalinis) | 150/15 | 5,33 | 3,05 | 25,34 | 150,17 |
| 9-48/2 | Konvekciniėje krosnelėje kepti kiaulienos maltinukai su paukštiena (tausojantis) | 75 | 16,10 | 8,26 | 7,24 | 167,71 |
| 3-10/1 | Bulvių košė (tausojantis) | 100 | 3,82 | 2,47 | 30,82 | 160,76 |
| 2-60/1 | Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | 120 | 1,46 | 6,07 | 6,90 | 88,10 |
| 16-34/5 | Sezoniniai vaisiai | 40 | 0,16 | 0,00 | 3,96 | 16,48 |
| 16-11/1 | Geriamas jogurtas | 60 | 1,80 | 0,90 | 5,58 | 37,62 |
| 14-22/2 | Stalo vanduo su apelsinu | 180/3 | 0,03 | 0,00 | 0,35 | 1,54 |
| Viso | | | 28,70 | 20,76 | 80,19 | 622,38 |

6-10 metų vaikų
3 savaitės
Ketvirtadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-212/2 | Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) | 150 | 1,23 | 3,05 | 8,99 | 68,31 |
| 16-1/3 | Viso grūdo duona | 30 | 2,04 | 0,33 | 15,60 | 73,53 |
| 9-49/2 | Vištiena (šlaunelės) troškinta grietinėlėje su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis) | 40/80 | 12,01 | 8,26 | 4,49 | 140,38 |
| 5-2/2 | Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis) | 100/3 | 5,20 | 4,00 | 26,28 | 161,92 |
| 2-57/3 | Pekino kopūstų ir švž. agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | 120 | 1,33 | 5,19 | 3,77 | 67,12 |
| 16-34/5 | Sezoniniai vaisiai | 40 | 0,16 | 0,00 | 3,96 | 16,48 |
| 16-11/2 | Geriamas jogurtas | 80 | 2,40 | 1,20 | 7,44 | 50,16 |
| 14-20/2 | Stalo vanduo su citrina | 180/3 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Viso | | | 24,40 | 22,04 | 70,81 | 579,24 |

6-10 metų vaikų
3 savaitės
Penktadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

| Rec. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Išėiga (g) | B (g) | R (g) | A (g) | Kcal |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1-213/2 | Pupelių sriuba (augalinis) | 150 | 3,41 | 1,14 | 15,68 | 86,57 |
| 16-1/1 | Viso grūdo duona | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,02 |
| 8-2/1 | Konekvinėje krosnelėje keptas žuvies maltinis (tausojantis) | 70 | 11,98 | 7,12 | 1,80 | 119,23 |
| 3-10/1 | Bulvių košė (tausojantis) | 100 | 3,82 | 2,47 | 30,82 | 160,76 |
| 2-58/2 | Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi | 90 | 1,47 | 5,09 | 8,74 | 86,68 |
| 16-34/5 | Sezoniniai vaisiai | 40 | 0,16 | 0,00 | 3,96 | 16,48 |
| 14-20/2 | Stalo vanduo su citrina | 180/3 | 0,03 | 0,01 | 0,28 | 1,33 |
| Viso | | | 22,23 | 16,05 | 71,68 | 520,07 |