

11 metų ir vyresnių vaikų
 1 savaitės
 Pirmadienio
 Planinis valgiaraštis
 Pietūs

Pietūs 11.25 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (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
16-13/2	Jogurtinė grietinė (10 proc. rieb.)	10	0,35	1,00	0,43	12,12
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
11-16/3	Troškinti jautienos-kiaulienos kukuliai su padažu (tausojantis)	100/30	17,45	12,31	13,55	234,87
3-02/1	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	100	2,00	0,10	19,70	87,70
2-40/4	Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	150	1,20	10,00	6,55	120,99
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			24,98	28,37	81,40	680,84

11 metų ir vyresnių vaikų
1 savaitės
Antradienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (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
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
10-22/3	Keptas orkaitėje maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	100	24,53	14,25	9,02	262,45
4-16/3	Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	150	4,34	0,62	44,27	200,01
2-56/4	Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	150	1,65	11,14	15,59	169,26
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
14-21/2	Stalo vanduo su uogų asorti	180/10	0,09	0,04	0,97	4,60
Viso			35,34	28,53	112,67	848,8

11 metų ir vyresnių 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 mėsosos kukulaičiais ir žirneliais (tausojantis)	150	4,86	3,54	12,26	100,34
16-13/2	Jogurtinė grietinė (10 proc. riebi.)	10	0,35	1,00	0,43	12,12
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
6-1/2	Apkepti varškėčiai, grietinė	190/30	30,51	28,64	42,66	550,52
13-1/2	Šaldytų uogų tyrė	30	0,27	0,12	2,91	13,80
2-52/3	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	150	1,36	0,15	11,65	53,37
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
14-22/2	Stalo vanduo su apelsinų	180/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Viso			39,90	33,79	97,73	854,66

11 metų ir vyresnių 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
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
10-24/3	Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	100	20,44	14,43	13,01	263,67
4-62/1	Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	100	3,63	0,50	23,43	112,70
2-57/4	Pekino kopūstų ir švž. agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	150	1,65	6,24	4,68	81,48
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
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			32,85	28,36	88,12	739,10

11 metų ir vyresnių 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
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
8-2/4	Konekvinėje krosnelėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	100	17,07	9,92	2,47	167,42
3-10/1	Bulvių košė (tausojantis)	100	3,82	2,47	30,82	160,76
2-58/3	Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	150	2,48	9,16	14,73	151,22
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			29,76	24,15	97,27	725,48

11 metų ir vyresnių vaikų
2 savaitės
Pirmadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (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
16-13/2	Jogurtinė grietinė	10	0,35	1,00	0,43	12,12
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
11-17/3	Ryžių-kiaulienos plovos (tausojantis)	180/70	22,27	24,82	50,69	515,20
2-59/3	Švieži arba marinuoti agurkai	130	0,91	0,00	3,64	18,20
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			27,41	27,44	94,99	736,57

11 metų ir vyresnių vaikų
 2 savaitės
 Antradienio
 Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-205/2	Ryžių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	150	1,69	4,15	16,70	110,95
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
9-46/3	Konvekciniėje krosnelėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	100	23,24	10,05	9,33	220,73
4-65/1	Virtos perlinės kruopos (augalinis, tausojantis)	100	3,63	0,50	23,43	112,70
2-60/3	Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	150	1,83	7,09	8,67	105,84
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
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			35,40	23,36	94,03	727,94

11 metų ir vyresnių vaikų
2 savaitės
Trečiadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-206/2	Trinta žirnių sriuba su skrebučiais (tausojantis)	150/15	5,13	2,59	27,15	152,43
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
11-18/3	"Karališkieji" balandėliai (tausojantis)	150	25,06	15,83	7,81	273,95
13-42/3	Grietinės - pomidorų padažas	40	1,26	7,75	2,69	85,57
3-02/1	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	100	2,00	0,10	19,70	87,70
2-61/3	Švieži agurkai ir švieži pomidorai 150	150	1,28	0,30	6,45	33,60
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
14-22/2	Stalo vanduo su apelsinu	180/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Viso			37,28	26,90	91,64	757,75

11 metų ir vyresnių vaikų
 2 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
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
9-47/3	Vištienos šlaunelės troškintos grietinėlėje (tausojantis)	100	23,14	19,23	3,98	281,53
4-16/1	Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,92	0,42	29,74	134,36
2-56/4	Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimonerafinuotu aliejumi	150	1,65	11,14	15,59	169,26
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
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			33,80	33,73	92,83	810,04

11 metų ir vyresnių 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
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
8-2/4	Konekvinėje krosnelėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	100	17,07	9,92	2,47	167,42
3-10/1	Bulvių košė (tausojantis)	100	3,82	2,47	30,82	160,76
2-58/3	Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	150	2,48	9,16	14,73	151,22
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			30,16	24,23	97,47	728,63

11 metų ir vyresnių vaikų
3 savaitės
Pirmadienio
Planinis valgiaraštis

Pietūs 11.25 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (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
16-13/2	Jogurtinė grietinė	10	0,35	1,00	0,43	12,12
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
11-19/3	Troškinta kiauliena grietinės- pomidorų tyrės padaže (guliašas) (tausojantis)	100/50	25,46	19,77	9,33	317,13
3-02/1	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	100	2,00	0,10	19,70	87,70
2-40/4	Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	150	1,20	10,00	6,55	121,00
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			32,83	32,53	75,63	726,58

11 metų ir vyresnių 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 (tausojantis)	150	1,47	5,06	10,09	91,79
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
10-25/3	Troškinti paukštienos kukuliai (tausojantis)	100	23,79	9,88	12,51	234,15
4-16/1	Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,92	0,42	29,74	134,36
2-56/4	Šviežių morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	150	1,65	11,14	15,59	169,26
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
14-21/2	Stalo vanduo su uogų asorti	180/10	0,09	0,04	0,97	4,60
Viso			32,43	26,87	96,39	757,13

11 metų ir vyresnių 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
16-13/2	Jogurtinė grietinė	10	0,35	1,00	0,43	12,12
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
9-48/3	Konvekciniėje krosnelėje kepti kiaulienos maltinukai su paukštiena (tausojantis)	100	21,27	10,50	9,76	218,59
3-10/1	Bulvių košė (tausojantis)	100	3,82	2,47	30,82	160,76
2-60/3	Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	150	1,83	7,09	8,67	105,84
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
16-11/2	Geriamas jogurtas	80	2,40	1,20	7,44	50,16
14-22/2	Stalo vanduo su apelsinu	180/3	0,03	0,00	0,35	1,54
Viso			37,55	25,64	110,29	822,15

11 metų ir vyresnių 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
9-49/3	Vištiena (šlaunelės) troškinta grietinėlėje su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	50/150	15,01	10,21	5,54	174,15
5-2/2	Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	100/3	5,20	4,00	26,28	161,92
2-57/4	Pekino kopūstų ir švž. agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	150	1,65	6,24	4,68	81,48
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
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			28,04	25,04	80,70	660,32

11 metų ir vyresnių 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
16-1/3	Viso grūdo duona	30	2,04	0,33	15,60	73,53
8-2/4	Konekvinėje krosnelėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	100	17,07	9,92	2,47	167,42
3-10/1	Bulvių košė (tausojantis)	100	3,82	2,47	30,82	160,76
2-58/3	Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	150	2,48	9,16	14,73	151,22
16-34/1	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,00	11,88	49,44
14-20/2	Stalo vanduo su citrina	180/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Viso			29,34	23,01	91,45	690,27