Vilniaus A. Puškino gimnazija

Gabijos g. 8, Vilnius

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems

Įstaigos darbo laikas

Nuo 9:00 val. iki 15:00 val.

11 m.+. amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann

Tvirtinu:

I savaitė
Pirmadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
I-IIvar.	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/1Md	250	2.15	6.74	15.28	130.37
I-IIvar.	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	9-3/3dn	80/40	25.21	7.89	7.09	200.18
IIvar.	Konvekcinėje krosnelėje kepti bulvių suktinukai su daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių įdaru (tausojantis) (augalinis)	4-36/1d	250	16.72	9.61	63.39	406.97
I-IIvar.	Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.1	80/6	1.25	3.15	9.20	70.15
Ivar.	Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	3-5/2d	150	2.80	3.40	28.56	156.04
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	35.5	25.7	97.9	765.3
			II var.	23.0	20.9	116.4	816.1
	Patiekalai skirti pardavimui**						
	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/1Md	250	2.15	6.74	15.28	130.37
	Troškinta vištiena su daržovėmis(tausojantis)	9-3/3p	155	30.20	8.27	11.38	240.73
	Natūralus vištienos kepsnys (tausojantis)	9-10	100	28.50	8.01	3.89	201.64
	Šventinis vištienos kotletas	9-9/1	100	20.75	17.46	11.00	284.15
	Kapotos lašišos kepsneliai (tausojantis)	8-12/1	120	20.86	17.42	11.87	287.69
	Užkeptas vištienos kepsnys su špinatais(tausojantis)	9-7/2K	110	20.86	17.42	11.87	287.69
	Apkepti varškėčiai (9% rieb.), trintos braškės *	6-7/3d	200/60	30.45	19.95	42.38	470.87
	Konvekcinėje krosnelėje kepti bulvių suktinukai su daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių įdaru (tausojantis) (augalinis)	4-36/1d	250	16.72	9.61	63.39	406.97
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Kreminis pieno padažas	13-8/1dd	65	2.36	4.34	5.34	69.86
	Vanilinis pieno padažas	13-8/10dm	75	3.00	5.52	7.42	91.42
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas braškių kompotas	15-19/3	200	0.10	0.02	1.90	8.16
	Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

I savaitė
Antradienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
I var.	**Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis) ***	1-1/2Md	250	1.27	6.01	24.34	156.50
II var.	**Burokėlių sriuba (Tausojantis)(Augalinis) ***	1-1/2M	150	1.16	3.61	14.62	95.59
I-IIvar.	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	**Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)**	9-5/1d	100	20.88	10.85	3.80	196.31
IIvar.	**Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) šiupinys su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)**	4-43/1d	250	12.19	17.03	43.94	377.79
Ivar.	**Bulvių košė**	4-1/1md	150	3.92	5.22	28.47	176.58
Ivar.	**Pekino salotos su agurkais ir aliejaus užpilu**	2-5/3d	120	1.21	3.17	4.79	52.52
I-IIvar.	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	**Geriamas vanduo**	15-9/5d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
I-IIvar.	**Vaisius***	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	30.5	26.2	83.6	691.9
			II var.	17.6	27.6	105.7	741.1

	Patiekalai skirti pardavimui**						
	Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis) *	1-1/2Md	250	1.27	6.01	24.34	156.50
	Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1d	100	20.88	10.85	3.80	196.31
	Užkeptas vištienos kepsnys su pomidoru ir sūriu (tausojantis)	9-7/2L	110	29.80	9.39	2.05	211.94
	Virti garuose vištienos kumpelių kukuliai (tausojanti)	9-6/1d	100	17.76	8.87	6.09	175.20
	Sluoksniuotas bulvių apkepas su vištiena (tausojantis)	9-21/2	250	18.26	10.29	47.52	355.69
	Mieliniai blynai, trintos uogos	5-56	200/30	19.83	15.68	97.03	608.52
	Vištienos maltinis su sūriu (tausojantis)	114M	100	20.60	12.21	4.98	212.18
	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) šiupinys su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-43/1d	250	12.19	17.03	43.94	377.79
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Morkų padažas	13-8/22mc	65	1.81	5.99	5.96	85.02
	Vanilinis pieno padažas	13-8/10h	65	2.50	3.87	5.90	68.44
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas kinrožių žiedlapių gėrimas	15-17/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87
Bandelė su mėsa	26-660/1	100	11.80	9.93	31.97	264.39

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

I savaitė
Trečiadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
I-IIvar.	**Morkų sriuba su lęšiais (augalinis)**	1-17/1d	250	4.06	5.29	13.79	119.07
I-IIvar.	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	**Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)**	10-12/1d	100	24.72	13.25	9.65	256.75
IIvar.	**Lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, pomidorai, salierai) (tausojantis) (augalinis)**	4-40/1d	250	16.12	11.33	40.74	329.39
Ivar.	**Rauginti kopūstai su aliejumi** *	2-2/1d	70	0.54	5.01	3.47	61.12
Ivar.	**Šviežį agurkai** *	2-23/1d	50	0.35	0.00	1.40	7.00
Ivar.	**Virti grikiai**	3-1/2Md	150	4.13	0.56	26.63	128.06
I-IIvar.	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	**Stalo vanduo su citrina**	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
I-IIvar.	**Vaisius***	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	37.9	28.7	92.7	780.6
			II var.	24.3	21.2	92.3	657.0

Patiekalai skirti pardavimui**

	Morkų sriuba su lęšiais (augalinis)	1-17/1d	250	4.06	5.29	13.79	119.07
	Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1d	100	24.72	13.25	9.65	256.75
	Kiaulienos kepsnys su žolelėmis (tausojantis)	101N/1	100	25.60	18.05	5.77	287.91
	Kiaulienos troškinys su pievagrybiais (tausojantis)	10-32	140	18.93	12.09	6.75	211.52
	Lietiniai blynai su obuoliais, cinamonu ir uogų padažu	5-67d	220/60	12.46	5.46	70.64	381.41
	Lazanija su mėsa (tausojantis)	5-60	250	5.54	15.73	8.60	198.16
	Lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, pomidorai, salierai) (tausojantis) (augalinis)	4-40/1d	250	16.12	11.33	40.74	329.39
	Žuvies kepsnys (tausojantis)	8-10	100	21.20	6.31	6.05	165.77
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Pomidorų padažas	13-1/1md	35	0.41	0.05	9.45	39.91
	Pikantiškas padažas	13-7/1d	65	0.76	5.69	13.48	108.21
	Rausvasis padažas	13-1/1p	65	1.29	2.40	4.61	45.14
	Vanilinis pieno padažas	13-8/10dm	75	3.00	5.52	7.42	91.42
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas šviežių obuolių kompotas	15-16/1	200	0.10	0.00	2.57	10.71
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* **Švieži agurkai** ne sezono metu keičiami **į raugintus agurkus** (techn. kort. Nr. 2-32/1d B-0,28 g; R-0,04 g; A-2,36 g; Kcal -10,92).
* **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami **į šviežių kopūstų salotas** (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5.02 g; Kcal -69.49).
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87
Bandelė su kopūstais	26-658/1	100	6.05	7.93	33.32	228.90

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

I savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
I-IIvar.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-9/1Md	250	2.08	5.17	17.86	126.31
I-IIvar.	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) apkepas (tausojantis)	6-4/4d	170	20.70	14.38	25.21	313.11
IIvar.	Troškinti vegetariški balandėliai (tausojantis)(augalinis)	4-61K	200/40	4.51	5.16	28.76	179.54
IIvar.	Konvekcinėje krosnelėje apkeptos virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	4-2/4	150	3.01	5.15	29.56	176.65
Ivar.	Vanilinis pieno padažas	13-8/10	70	2.80	5.16	6.93	85.38
I-IIvar.	Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1.73	0.13	7.95	39.83
I-IIvar.	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
I-IIvar.	Vaisius*	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	31.4	29.4	95.7	773.2
			II var.	10.7	14.9	84.4	730.9

Patiekalai skirti pardavimui**

Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-9/1Md	250	2.08	5.17	17.86	126.31
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	10-26	100	25.60	18.05	5.77	287.91
Virtas garuose kiaulienos maltinukas su pievagrybiais (tausojantis)	10-12/2d	100	24.03	12.93	4.60	230.89
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) apkepas(tausojantis)	6-4/4p	250	30.47	19.75	34.79	438.76
Kiaulienos befstrogenas (tausojantis)	10-27	130	22.57	12.19	4.81	219.21
Lietiniai blynai su dešrelių ir sūrio įdaru, ir pomidorų padažu	5-71md	220/50	23.88	20.35	70.43	560.41
Makaronai su malta kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	10-50/1	250	26.27	16.32	46.17	436.62
Troškinti vegetariški balandėliai (tausojantis)(augalinis)	4-61K	200/40	4.51	5.16	28.76	179.54
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
Rausvasis padažas	13-1/1p	65	1.29	2.40	4.61	45.14
Vanilinis pieno padažas	13-8/10d	110	2.58	7.20	7.89	106.66
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Nesaldintas šviežių obuolių kompotas	15-16/1	200	0.10	0.00	2.57	10.71
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
karštas garnyras pasirinktinai**		200				
salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87
Kibinas su vištiena	5-51/2	90	13.59	14.22	34.84	321.75

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

I savaitė
Penktadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan -deniai, g	
I-IIvar.	**Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis)**	1-8/5Md	250	2.46	5.40	25.95	162.22
I-IIvar.	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	**Žuvis su keptomis morkomis ir svogūnais**	8-14/1	100	20.25	4.38	3.46	134.22
IIvar.	**Įdaryta cukinija (tausojantis)(augalinis)**	4-60	200	9.82	15.87	30.28	303.25
Ivar.	**Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir aliejaus užpilu***	2-4/2Md	120	1.55	3.11	10.13	74.72
Ivar.	**Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)**	3-10/3d	150	3.89	4.45	28.25	168.60
I-IIvar.	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	**Stalo vanduo su citrina**	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
I-IIvar.	**Vaisius***	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	32.3	21.9	105.5	748.3
			II var.	16.4	25.8	94.0	674.0
	Patiekalai skirti pardavimui**						
	Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis)	1-8/5Md	250	2.46	5.40	25.95	162.22
	Apkepta jūros lydekos filė su sezamo sėklomis *(tausojantis)	8-8/1Md	100	21.31	8.14	3.46	172.32
	Natūralus kalakutienos kepsnys (tausojantis)	150/1N	100	26.97	8.84	4.00	203.41
	Udon makaronai su vištiena (tausojantis)	9-21/1K	250	21.82	19.27	48.22	453.57
	Lašiša užkepta folijoje su daržovėmis (tausojantis)	8-9	120	27.86	26.04	2.77	356.92
	Sklindžiai su obuoliais ir sėlenomis, trintos uogos	5-4/1Mm	200/30	12.43	15.93	56.25	418.04
	Įdaryta cukinija (tausojantis)(augalinis)	4-60P	250	10.18	15.90	31.30	309.04
	Maltas vištienos pjausnys (tausojantis)	9-9/2	100	17.69	13.18	12.42	239.06
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Rausvasis padažas	13-1/1p	65	1.29	2.40	4.61	45.14
	Pomidorų padažas	13-1/1md	35	0.41	0.05	9.45	39.91
	Vanilinis pieno padažas	13-8/10h	65	2.50	3.87	5.90	68.44
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas uogų kompotas	15-19/4	200	0.12	0.03	2.10	9.15
	Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	200	0.04	0.03	0.10	0.82
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* **Burokėlių salotos su raugintais agurkai** sezono metu keičiami **į burokėlių salotas su šviežiais agurkais** (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

II savaitė
Pirmadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan -deniai, g	
I-IIvar.	**Žirnių sriuba (augalinis)**	1-8/1Md	250	8.35	5.48	33.56	216.97
I-IIvar.	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	**Kiaulienos guliašas (tausojantis)**	10-14/4Md	70/40	18.12	11.75	8.29	211.41
IIvar.	**Konvekcinėje krosnelėje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai (tausojantis) (augalinis)**	4-29/1d	180	12.13	6.98	45.90	294.96
I-IIvar.	**Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu alicjaus užpilu**	2-5/2d	110	1.15	4.18	5.62	64.74
I-IIvar.	**Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)**	3-10/3d	150	3.89	4.45	28.25	168.60
I-IIvar.	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	**Stalo vanduo su citrina**	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	35.6	30.4	113.5	870.3
			II var.	21.4	16.1	95.1	843.9

Patiekalai skirti pardavimui**

	Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1Md	250	8.35	5.48	33.56	216.97
	Kiaulienos guliašas (tausojantis)	10-14/4pd	155	25.84	15.65	10.95	288.05
	Kiaulienos kukulis su ryžiais (Tausojantis)	10-1/1n	100	23.48	14.61	5.58	247.75
	Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	10-26n	100	25.60	18.05	5.77	287.91
	Karbonadas su grybais ir sūriu (tausojantis)	10-28	100	26.28	12.05	6.38	239.09
	Apkepti varškėčiai (9% rieb.) su cinamonu, trintos avietės *	6-7/4d	200/60	30.45	19.95	42.38	469.87
	Konvekcinėje krosnelėje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai (tausojantis) (augalinis)	4-36/1dd	220	14.64	8.18	55.08	352.50
	Žuvies kepsnys užkeptas sūriu (tausojantis)	8-10/1	120	27.37	13.83	6.71	260.78
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Morkų padažas	13-8/22md	65	1.81	5.99	5.96	85.02
	Vanilinis pieno padažas	13-8/10dm	75	3.00	5.52	7.42	91.42
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas šviežių obuolių kompotas	15-16/1	200	0.10	0.00	2.57	10.71
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

II savaitė
Antradienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan -deniai, g	
Ivar.	**Pieniška (2,5% rieb.) kruopų sriuba**	1-30/1md	250	7.36	5.90	27.81	191.68
IIvar.	**Konservuotų rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)**	1-6/1Md	250	1.82	5.07	15.08	113.26
I-IIvar.	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	**Konvekcinėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)**	9-7/2Md	110	21.97	14.61	0.14	219.96
IIvar.	**Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)**	4-42/1d	250	11.08	11.13	61.17	389.14
Ivar.	**Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu**	2-4/4d	130	1.69	4.11	11.87	91.17
Ivar.	**Bulvių košė**	4-1/1md	150	3.92	5.22	28.47	176.58
I-IIvar.	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	**Geriamas vanduo**	15-9/5d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
I-IIvar.	**Vaisius***	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	38.7	30.8	105.3	851.1
			II var.	17.0	20.8	113.6	709.2
	Patiekalai skirti pardavimui**						
	Konservuotų rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-6/1Md	250	1.82	5.07	15.08	113.26
	Natūralus vištienos kepsnys su česnaku ir žolelėmis (tausojantis)	9-101/1	100	28.51	8.01	3.92	201.82
	Konvekcinėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	9-7/2Md	110	21.97	14.61	0.14	219.96
	Žuvies kepsnys su pomidorais (tausojantis)	8-10/2	120	23.88	12.14	7.86	236.16
	Plovas su vištiena(tausojantis)	9-20/P	250	25.30	9.18	44.96	363.59
	Kalakutienos vėrinukas	9-12K	120	22.34	9.62	0.13	176.44
	Lietiniai blynai su bananais su trintomis avietėmis	5-599d	220/60	13.26	5.53	76.39	408.39
	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-42/1d	250	11.08	11.13	61.17	389.14
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Pomidorų padažas	13-1/1md	35	0.41	0.05	9.45	39.91
	Pikantiškas padažas	13-7/1d	65	0.76	5.69	13.48	108.21
	Vaniliniš pieno padažas	13-8/10dm	75	3.00	5.52	7.42	91.42
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas braškių kompotas	15-19/3	200	0.10	0.02	1.90	8.16
	Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87
Bandelė su mėsa	26-660/1	100	11.80	9.93	31.97	264.39

Parengė: Estera Asačiovaitė

11 m.+. amžiaus vaikų valgiaraštis

Dussmann

Tvirtinu:

II savaitė
Trečiadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan -deniai, g	
I-IIvar.	**Lietuviški barščiai (augalinis)**	1-2/1Md	250	2.76	3.45	18.72	116.99
I-IIvar	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	**Konvekcinėje krosnelėje keptas purus varškės (9% rieb.) apkepas (tausojantis)**	6-6/1md	170	24.06	15.94	22.59	330.10
IIvar.	**Troškinys su lęšiais ir daržovėmis (morkos, pomidorai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)**	4-400/1n	250	16.08	11.32	40.60	328.63
Ivar.	**Vanilinis pieno padažas**	13-8/10	70	2.80	5.16	6.93	85.38
Ivar.	**Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) ***	2-60/1Md	100	1.73	0.13	7.95	39.83
I-IIvar	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar	**Geriamas vanduo**	15-9/5d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
I-IIvar	**Vaisius***	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	35.4	29.2	93.6	779.1
			II var.	22.9	19.3	96.7	652.4

Patiekalai skirti pardavimui**

	Lietuviški barščiai (augalinis)	1-2/1Md	250	2.76	3.45	18.72	116.99
	Kiaulienos kepsnys užkeptas su daržovėmis (tausojantis)	10-28n	100	24.52	9.40	2.54	192.84
	Sprandinės kepsnys (tausojantis)	10-19/A	100	28.56	40.80	0.68	484.17
	Mėsos kukuliai su rausvu padažu (tausojantis)	2-53Ar	100/60	27.62	16.37	12.75	308.83
	Konvekcinėje krosnelėje keptas purus varškės (9% rieb.) apkepas (tausojantis)	6-6/1	250	34.67	22.05	32.16	465.70
	Jautienos befstrogenas (tausojantis)	10-27/jj	150	26.05	8.11	4.81	196.41
	Cukinijų-morkų blynciai	4-69/1	200	11.33	10.80	44.46	320.35
	Troškinys su lęšiais ir daržovėmis (morkos, pomidorai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)	4-400/1n	250	16.08	11.32	40.60	328.63
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Rausvasis padažas	13-1/1p	65	1.29	2.40	4.61	45.14
	Vanilinis pieno padažas	13-8/10d	110	2.58	7.20	7.89	106.66
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas šviežių obuolių kompotas	15-16/1	200	0.10	0.00	2.57	10.71
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami
Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87
Bandelė su kopūstais	26-658/1	100	6.05	7.93	33.32	228.90

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

II savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
I-IIvar	Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais ir grietine (30% rieb.)	1-16/1Md	250	2.91	6.12	13.42	95.87
I-IIvar	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	Virtas garuose vištienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3dn	100	17.80	9.77	9.22	196.04
IIvar.	Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais (tausojantis) (augalinis)	4-33/1p	250	11.02	14.75	55.09	397.16
Ivar.	Bulvių košė	4-1/1Md	150	3.92	5.22	28.47	176.58
I-IIvar	Šviežių morkų ir obuolių salotos su kepintomis saulėgrąžomis	2-3/6Md	130	1.27	5.46	4.53	72.35
I-IIvar	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
I-IIvar	Vaisius*	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	30.0	31.1	93.4	749.4
			II var.	18.1	25.4	106.3	773.9

Patiekalai skirti pardavimui**

	Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais ir grietine (30% rieb.)	1-16/1Md	250	2.91	6.12	13.42	95.87
	Virtas garuose vištienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3dn	100	17.80	9.77	9.22	196.04
	Vištiena kinietiškai	9-14	140	21.49	13.71	23.31	302.62
	Vištienos kepsnys su pievagrybiais(tausojantis)	9-53M	120	27.89	9.41	1.01	200.30
	Tarkuotų bulvių plokštainis	4-44	250	6.31	6.14	53.05	229.45
	arba						
	Tarkuotų bulvių cepelinai su vištiena ir grietinės padažu	9-21/3	250/60	17.00	28.71	48.78	521.47
	Lietiniai blynai su vištiena ir pomidorų padažu	5-69d	220/60	26.48	11.91	74.09	509.50
	Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais (tausojantis) (augalinis)	4-33/1p	250	11.02	14.75	55.09	397.16
	Troškinta kalakutiena su daržovėmis(tausojantis)	9-3/4p	155	28.58	9.14	11.51	242.60
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Rausvasis padažas	13-1/1p	65	1.29	2.40	4.61	45.14
	Kreminis grietinės padažas su ciberžole	13-8/5	60	2.30	5.32	5.38	78.56
	Kreminis grietinės padažas su ciberžole	13-8/5d	80	2.84	6.51	6.62	96.46
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas uogų kompotas	15-19/4	200	0.12	0.03	2.10	9.15
	Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	200	0.04	0.03	0.10	0.82
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87
Kibinas su vištiena	5-51/2	90	13.59	14.22	34.84	321.75

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

II savaitė
Penktadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
I-IIvar.	**Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)**	1-7/1Md	250	7.15	3.61	33.14	193.64
I-IIvar.	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	**Konvekcinėje krosnyje apkepta jūros lydekos filė(tausojantis)**	8-8/2d	100	21.07	6.28	5.70	163.63
IIvar.	**Įdaryta paprika (tausojantis)(augalinis)**	4-61	250	11.48	11.29	48.20	340.28
Ivar.	**Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu**	2-1/8Md	125	1.46	5.01	6.09	75.30
Ivar.	**Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis**	3-5/3d	150	2.67	4.38	27.26	159.11
I-IIvar.	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	**Geriamas vanduo**	15-9/5d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
I-IIvar.	**Vaisius***	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	36.4	23.8	109.6	798.5
			II var.	22.7	19.5	118.7	740.7
	Patiekalai skirti pardavimui**						
	Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	1-7/1Md	250	7.15	3.61	33.14	193.64
	Konvekcinėje krosnyje apkepta jūros lydekos filė(tausojantis)	8-8/2d	100	21.07	6.28	5.70	163.63
	Vištienos kepsneliai kukurūzų dribsniuose, pomidorų padažas	9-52/2	100/20	19.00	11.00	9.90	215.10
	Vištienos (filė) kepsnys užkeptas su ananasais (tausojantis)	9-55	120	28.97	16.32	8.00	294.68
	Vištienos kebabas (tausojantis)	9-25/1	100	16.54	10.44	8.86	195.52
	Mieliniai blynai su sėlenomis, trintos uogos	5-3/1d	200/30	15.20	13.26	75.64	482.70
	Įdaryta paprika (tausojantis)(augalinis)	4-61P	250	11.48	11.29	48.20	340.28
	Žuvies kepsnys su paprikomis (tausojantis)	8-10/5	120	22.58	12.84	7.91	237.50
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Rausvasis padažas	13-1/1p	65	1.29	2.40	4.61	45.14
	Pomidorų padažas	13-1/1d	60	0.70	0.09	16.20	68.42
	Vanilinis pieno padažas	13-8/10h	65	2.50	3.87	5.90	68.44
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas šviežių obuolių kompotas	15-16/1	200	0.10	0.00	2.57	10.71
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

III savaitė
Pirmadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
I-IIvar.	**Špinatų sriuba (tausojantis)(augalinis)**	1-24/1d	250	1.75	5.17	13.56	107.79
I-IIvar.	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	**Virtas plovas su kiauliena(tausojantis)**	10-9/1	250	20.77	10.76	41.59	346.26
IIvar.	Daržovių (kopūstai, morkos) šiupinys su cukinijomis ir lęšiais (tausojantis) (augalinis)	4-4/1dd	250	12.42	17.68	38.07	360.99
Ivar.	**Švieži agurkai** *	2-23/1d	50	0.35	0.00	1.40	7.00
Ivar.	**Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu**	2-1/6Md	70	1.28	0.53	3.54	23.98
I-IIvar.	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	**Geriamas vanduo su apelsinais**	15-9/1	200/3	0.03	0.00	0.35	1.54
I-IIvar.	**Vaisius***	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	28.3	21.0	97.8	693.4
			II var.	18.3	27.4	89.4	677.1
	Patiekalai skirti pardavimui**						
	Špinatų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-24/1d	250	1.75	5.17	13.56	107.79
	Virtas plovas su kiauliena (tausojantis)	10-9/1	250	25.64	18.75	48.33	464.62
	Jautienos kukuliai su rausvu padažu (tausojantis)	2-533Ar	100/60	27.57	16.39	12.31	307.06
	Konvekcinėje krosnyje kepta lydeka (tausojantis)	8-11	100	21.32	6.31	5.70	164.92
	Kiaulienos kepsnys užkeptas su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	10-288n	100	14.11	7.61	7.49	154.89
	Virtas garuose kiaulienos maltinukas įdarytas daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	10-12/3d	100	14.11	7.61	7.49	154.89
	Spelta miltų sklindžiai su varške, trintos uogos	6-15/3	200/60	19.25	14.95	28.12	323.99
	Daržovių (kopūstai, morkos) šiupinys su cukinijomis ir lęšiais (tausojantis) (augalinis)	4-4/1dd	250	12.42	17.68	38.07	360.99
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Pomidorų padažas	13-1/1md	35	0.41	0.05	9.45	39.91
	Kreminis pieno padažas	13-8/1dd	65	2.36	4.34	5.34	69.86
	Vanilinis pieno padažas	13-8/10dm	75	3.00	5.52	7.42	91.42
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas uogų kompotas	15-19/4	200	0.12	0.03	2.10	9.15
	Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	200	0.04	0.03	0.10	0.82
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* **Švieži agurkai** ne sezono metu keičiami **į raugintus agurkus** (techn. kort. Nr. 2-32/1d B-0,28 g; R-0,04 g; A-2,36 g; Kcal -10,92).
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

III savaitė
Antradienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan -deniai, g	
I-IIvar.	**Bulvienė su ryžiais(tausojantis)(augalinis)**	1-16bd	250	2.79	3.62	27.95	155.54
I-IIvar.	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	**Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) apkepas su ryžiais (tausojantis)**	6-4/4nd	170	19.55	14.04	19.70	272.90
IIvar.	**Daržovių (morkos, paprika, salierai) troškinys su lęšiais (tausojantis) (augalinis)**	4-400/1d	250	16.30	11.37	42.08	335.83
Ivar.	**Vanilinis pieno padažas**	13-8/10	70	2.80	5.16	6.93	85.38
Ivar.	**Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) ***	2-60/1Md	100	1.73	0.13	7.95	39.83
I-IIvar.	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	**Geriamas vanduo**	15-9/5d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
I-IIvar.	**Vaisius***	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			I var.	31.0	27.5	99.9	760.4
			II var.	23.2	19.5	107.4	698.2
Patiekalai skirti pardavimui**							
	Bulvienė su ryžiais(tausojantis)(augalinis)	1-16bd	250	2.79	3.62	27.95	155.54
	Maltos kiaulienos kepsnys su sūriu (tausojantis)	10-31	100	22.50	8.79	5.42	190.86
	Įdaryta paprika su kiauliena (tausojantis)	10-38	300	25.51	20.29	10.56	326.85
	Kiaulienos šnicelis	10-1/3n	100	25.51	20.29	10.56	326.85
	Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) apkepas su ryžiais (tausojantis)	6-4/4np	250	29.59	16.41	31.03	344.57
	Jautienos troškinys su bulvėmis "Čenakas" (tausojantis)	2-54	250	21.30	16.30	28.20	344.70
	Cukinijų blyneliai	4-68/1	230	13.70	13.03	38.09	324.38
	Daržovių (morkos, paprika, salierai) troškinys su lęšiais (tausojantis) (augalinis)	4-400/1d	250	16.30	11.37	42.08	335.83
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Rausvasis padažas	13-1/1p	65	1.29	2.40	4.61	45.14
	Vanilinis pieno padažas	13-8/10d	110	2.58	7.20	7.89	106.66
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas šviežių obuolių kompotas	15-16/1	200	0.10	0.00	2.57	10.71
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87
Bandelė su mėsa	26-660/1	100	11.80	9.93	31.97	264.39

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

III savaitė
Trečiadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
I-IIvar.	**Kietagrūdžių makaronų sriuba(tausojantis)(augalinis)**	1-10/1d	250	4.12	3.88	30.27	172.48
I-IIvar.	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	**Maltos vištienos "Netikras zuikis" (tausojantis)**	9-7/1	100	20.03	10.95	11.56	224.90
IIvar.	Morkų ir cukinijų apkepas su kukurūzų miltais (tausojantis) (augalinis)	4-66/1	200	10.19	14.45	74.80	470.01
Ivar.	**Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu**	2-3/10Md	60	1.00	4.04	6.85	67.71
Ivar.	**Pekino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu**	2-5/4	60	0.60	3.08	2.50	40.16
Ivar.	**Bulvių košė**	4-1/1Md	150	3.92	5.22	28.47	176.58
I-IIvar.	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	**Stalo vanduo su citrina**	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
I-IIvar.	**Vaisius***	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	33.8	31.7	117.4	890.4
			II var.	18.4	22.9	142.8	851.1
	Patiekalai skirti pardavimui**						
	Kietagrūdžių makaronų sriuba	1-10/1d	250	4.12	3.88	30.27	172.48
	Balandėliai su vištiena (tausojantis)	9-16/19	200/50	28.41	19.65	26.06	394.71
	Virti garuose vištienos kumpelių kukuliai (tausojantis)	9-18	110	21.13	10.49	5.69	201.67
	Žuvies kubeliai iešmelyje (tausojantis)	8-20/1	150	29.76	8.03	0.06	191.56
	Maltos vištienos "Netikras zuikis" (tausojantis)	9-7/1	100	20.03	10.95	11.56	224.90
	Vištienos troškinys su ananasais (tausojantis)	9-11	140	23.32	6.79	9.29	191.52
	Mieliniai blynai su obuoliais	5-7/1d	200	15.07	10.83	73.53	451.89
	Morkų ir cukinijų apkepas su kukurūzų miltais (tausojantis) (augalinis)	4-66/1	200	10.19	14.45	74.80	470.01
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Pikantiškas padažas	13-7/1d	65	0.76	5.69	13.48	108.21
	Vanilinis pieno padažas	13-8/10dm	75	3.00	5.52	7.42	91.42
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas kinrožių žiedlapių gėrimas	15-17/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87
Bandelė su kopūstais	26-658/1	100	6.05	7.93	33.32	228.90

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

III savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Ivar.	**Pieniška (2,5% rieb.) avižinių dribsnių sriuba**	1-32/1md	250	7.76	5.92	24.71	190.46
IIvar.	**Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)***	1-4/1d	250	2.45	3.45	20.99	124.83
I-IIvar.	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/3	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Ivar.	**Maltas vištienos pjausnys (tausojantis)**	9-9/2	100	17.56	12.06	12.22	227.69
IIvar.	Apkepti daržovių (morkos, kopūstai, paprika) ir lęšių muštinėliai (tausojantis) (augalinis)	5-500/4	220	14.55	8.21	56.04	356.24
Ivar.	**Šviežių morkų ir obuolių salotos su aliejaus užpilu**	2-3/6M9d	60	0.09	3.01	2.47	37.27
I-IIvar.	**Virtų burokėlių skiltelės su citrininiu užpilu**	2-25/1	60	0.89	2.06	5.82	45.35
I-IIvar.	**Virti grikiai**	3-1/3d	150	4.18	5.57	26.98	174.77
I-IIvar.	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar.	**Stalo vanduo su citrina**	15-9/3d	250/4	0.04	0.01	0.37	1.77
I-IIvar.	**Vaisius***	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	34.3	29.6	109.6	849.1
			II var.	21.1	15.6	114.7	903.9
	Patiekalai skirti pardavimui**						
	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)*	1-4/1d	250	2.45	3.45	20.99	124.83
	Maltas kalakutienos pjausnys (tausojantis)	9-90/2	100	19.01	10.98	12.24	223.84
	Vištienos šašlykas su daržovėmis (tausojantis)	9-20	39.4	2.98	3.43	198.23	198.24
	Įdaryta paprika su vištiena (tausojantis)	9-22/1	300	20.90	11.69	33.67	323.44
	Udon makaronai su kalakutiena (tausojantis)	9-211/1Kk	250	23.05	17.22	48.05	439.38
	Lietiniai blynai su dešrelių, pomidorų ir sūrio įdaru, ir pomidorų padažu	5-81d	220/60	24.15	20.43	74.00	576.43
	Apkepti daržovių (morkos, kopūstai, paprika) ir lęšių muštinėliai (tausojantis) (augalinis).	5-500/4	220	14.55	8.21	56.04	356.24
	Kapotos žuvies (lydekos) kepsneliai (tausojantis)	8-12	120	20.51	8.99	8.63	197.49
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Morkų padažas	13-8/22p	105	3.94	14.13	13.76	197.98
	Morkų padažas	13-8/22md	65	1.81	5.99	5.96	85.02
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas braškių kompotas	15-19/3	200	0.10	0.02	1.90	8.16
	Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
*** Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama **į šviežių kopūstų sriubą** (techn. kort. 1-3/1M; B-1.29 g; R-4.05 g; A-9,18 g; Kcal -78.3).
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87
Kibinas su vištiena	5-51/2	90	13.59	14.22	34.84	321.75

Parengė: Estera Asačiovaitė

Dussmann

Tvirtinu:

III savaitė
Penktadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai ,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
I-IIvar	**Pievagrybių sriuba(tausojantis)(augalinis)**	1-11/1d	250	2.88	3.55	20.27	124.48
I-IIvar	**Grietinė (30% rieb.)**	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
Ivar.	**Konvekcinėje krosnelėje keptas žuvies kukulis (tausojantis)**	8-4/1d	100	18.29	5.97	10.12	167.36
IIvar.	**Paprika įdaryta bolivine balanda ir daržovėmis (tausojantis) (augalinis)**	4-67	300	10.01	5.80	45.68	275.01
I-IIvar	**Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu**	2-5/1Md	70	0.70	5.15	3.35	62.52
Ivar.	**Konservuoti žalieji žirneliai**	2-62	50	2.45	0.10	7.90	42.30
I-IIvar	**Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)**	3-10/3d	150	3.89	4.45	28.25	168.60
I-IIvar	**Pilno grūdo ruginė duona**	14-72/7	50	3.20	0.95	22.15	109.95
I-IIvar	**Geriamas vanduo**	15-9/5d	250	0.00	0.00	0.00	0.00
I-IIvar	**Vaisius***	14-30/1d	150	0.60	0.00	14.85	61.80
	Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		I var.	32.3	23.8	107.3	772.1
			II var.	17.0	13.9	103.3	837.4
	Patiekalai skirti pardavimui**						
	Pievagrybių sriuba(tausojantis)(augalinis)	1-11/1d	250	2.88	3.55	20.27	124.48
	Žuvies kepsnys (tausojantis)	8-10	100	21.20	6.31	6.05	165.77
	Užkeptas vištienos kepsnys su pomidorais ir sūriu (tausojantis)	9-52M	120	31.22	15.88	1.44	273.54
	Žuvies kepsnys su pomidorais (tausojantis)	8-10/2	120	23.88	12.14	7.86	236.16
	Kėdainių blynai su vištiena	9-45	250	21.98	15.82	63.80	485.55
	arba						
	Tarkuotų bulvių cepelinai su kalakutiena ir grietinės padažu	9-21/3K	250/60	17.99	27.06	48.64	510.05
	Troškinta kalakutienos gabaliukai kario padaže (tausojantis)	9-11/2n	100	11.35	11.82	1.18	186.99
	Lietiniai blynai su varškės-bananų įdaru ir trintomis uogomis	5-66/1	220/60	19.50	9.10	72.44	449.60
	Paprika įdaryta bolivine balanda ir daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	4-67	300	10.01	5.80	45.68	275.01
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7d	70	4.48	1.33	31.01	153.93
	Kreminis pieno padažas	13-8/1m	50	1.84	3.35	4.14	54.12
	Kreminis pieno padažas	13-8/1d	60	2.18	4.00	4.94	64.50
	Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0.29	3.60	0.37	35.04
	Nesaldintas šviežių obuolių kompotas	15-16/1	200	0.10	0.00	2.57	10.71
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami

Karšti užkandžiai

Bandelė su dešrele	26-652/1	110	9.76	15.25	28.65	290.87

Parengė: Estera Asačiovaitė