



UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ „GRŪSTĖ”


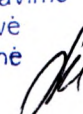
Uždaroji akcinė bendrovė, Naftininkų g.38-2, LT-89132 Mažeikiai, tel. (8 443) 20 300, (8 443) 20 301,

faks. (8 443) 20 303, bankas AB SEB a. s. LT42704406000014862, banko kodas 70440, el. paštas gruste@gruste.lt

Duomenys apie juridinį asmenį kaupiami ir saugomi VĮ „Registrų centras”,

Kodas 166576122 PVM kodas LT665761219

Tvirtinu:

Valgiaraštį sudarė:  Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė 

 Tvirtinu: 
Direktorius
Alvydas Kirvėla

Anykščių r.Svėdasų J.Tumo Vaižganto gimnazija, J.Tumo Vaižganto 103, Svėdasų mstl. Anykščių raj.

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7 iki 18 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	98	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Trintos uogos su cukrumi	15a	15	0,11	0,06	1,77	6,96
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			7,90	7,83	41,12	254,51

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	11	150	1,51	4,78	11,03	90,40
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos troškiny su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	2	40/80	17,01	6,54	12,28	164,74
Šviežių kopūstų, svogūnų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	1	100	1,33	9,58	6,14	107,30
Iš viso:			21,33	21,16	39,71	405,84

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	84	120	17,94	10,9	22,46	261,50
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	10	0,44	0,39	0,47	7,20
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,38	11,29	22,93	268,70
Iš viso (dienos davinio):			47,61	40,28	103,76	929,05

1.


Direktorius
Alvydas Kirvela

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	27	150	6,32	4,14	28,29	165,42
Arbata su pienu (be cukraus)	1	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			10,74	7,39	34,66	238,22

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	1	150	1,43	4,71	10,74	87,04
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	5	0,22	0,20	0,24	3,60
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1	80	14,59	11,22	3,34	171,25
Bulvių košė su šviežiomis daržovėmis (kopūstai, morkos) ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	10	80	2,02	1,21	12,01	65,54
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	12b	100	1,71	0,72	8,75	48,30
Iš viso:			21,45	18,32	45,34	419,13

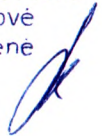
Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	26	150	3,87	4,41	14,59	114,51
Balta duona su sviestu (82%)	2	20/5	1,23	4,31	12,24	89,18
Kriaušė	405	120	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			5,58	9,08	42,91	266,09
Iš viso (dienos davinio):			37,77	34,79	122,91	923,44

2.


Direktorius
Arvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	92	150	5,98	5,30	28,39	188,70
Trintos uogos su cukrumi	15a	15	0,11	0,06	1,77	6,96
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			6,49	5,76	43,16	248,66

Pietūs 12.30 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kepta paukštiesienos file	31	60	14,71	8,68	4,3	153,31
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	6	50	1,62	2,29	12,41	72,96
Pekininių kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (augalinis)	23	100	0,57	4,82	1,67	49,06
Iš viso:			21,93	19,31	42,91	410,17

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%)(tausojantis)	82	120	16,30	7,93	32,16	263,64
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	10	0,44	0,39	0,47	7,20
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,74	8,32	32,63	270,84
Iš viso (dienos davinio):			45,16	33,39	118,70	929,67

3.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė 

**1 savaitė
Ketvirtadienis**

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	21	150	5,92	2,25	35,48	178,00
Kakava su pienu (2,5%) (be cukraus)	5	200	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			10,16	5,60	42,18	246,60

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	9	150	1,94	5,3	9,14	88,46
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies (jūros lydeka) maltinis	44	50	8,05	6,57	8,37	132,16
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1	50	1,03	0,05	9,43	41,72
Burokėlių salotos su pakepintais svogūnais ir aliejumi (augalinis)	16	75	1,15	10,60	8,22	127,46
Iš viso:			13,65	22,78	45,42	433,20

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos aukščiausios rūšies dešrelės	37	60	3,23	11,44	0,57	172,22
Pomidorų padažas	17	30	1,17	0,15	7,11	33,00
Agurkai	43	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			6,68	12,35	32,09	307,12
Iš viso (dienos davinio):			30,49	40,73	119,69	986,92

4.


Direktorius
Vydas Kirvela

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė



**1 savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	16	40	4,92	4,68	0,28	62,80
Majonezas 34%	18	10	0,12	3,25	0,85	33,40
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Pomidorai (augalinis)	44	50	0,5	0,10	2,05	8,5
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	150	0,75	0,56	25,13	97,50
Iš viso:			7,77	8,85	38,57	245,60

Pietūs 12.30 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	26	150	1,28	3,17	10,49	71,88
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos plovas (tausojantis)	3	100	15,28	13,00	14,20	231,05
Daržovių salotos su aliejumi (kopūstai, agurkai, pomidorai) (augalinis)	10	100	1,15	6,19	4,98	73,21
Iš viso:			19,19	22,62	39,93	419,54

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%)(tausojantis)	83	100	16,76	8,91	25,05	271,31
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	20	0,84	0,74	1,88	17,64
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,60	9,65	26,93	288,95
Iš viso (dienos davinio):			44,56	41,12	105,43	954,09

5.


Direktorius
Alydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė 

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	96	150	6,58	6,98	29,72	228,18
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,58	6,98	29,72	228,18

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	5	150	1,15	4,75	4,79	61,44
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos maltinis (tausojantis)	35	50	10,55	14,07	3,58	181,78
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	201	50	1,41	0,80	9,29	49,99
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	11	50	0,46	7,13	4,29	77,74
Iš viso:			15,05	27,01	32,21	414,35

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	12	100/30	6,18	2,73	30,22	170,19
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	120	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			6,78	3,18	50,32	248,19
Iš viso (dienos davinio):			28,41	37,17	112,25	890,72


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	202	150	3,28	3,08	25,07	141,10
Ruginė duona su sviestu 82% ir pomidoru	11	25/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Kakava su pienu (2,5%) (be cukraus)	5	200	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			9,51	10,98	42,92	303,21

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	2	150	2,65	4,80	13,66	101,64
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	203	100(65/25)	17,73	10,26	4,71	182,09
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1	50	1,03	0,05	9,43	41,72
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejumi (augalinis)	204	100	1,17	3,25	7,62	64,37
Iš viso:			24,06	18,62	45,68	433,22

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	54	105/45	9,02	4,58	35,99	217,02
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			10,38	5,72	53,01	293,82
Iš viso (dienos davinio):			43,95	35,32	141,61	1030,25

7.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
Laima Blažienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	104	150	5,88	5,90	24,00	180,50
Trintos uogos su cukrumi	15a	15	0,11	0,06	1,77	6,96
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			6,39	6,36	38,77	240,46

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	2,92	2,69	11,71	77,20
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	30	50/20	12,31	13,51	1,57	175,70
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	5	60	0,74	5,75	3,11	62,61
Iš viso:			18,73	24,55	40,48	437,25

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) spygliukai (tausojantis)	87	150	18,00	9,04	31,60	289,63
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Arbata (be cukraus)	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,88	9,82	32,54	304,03
Iš viso (dienos davinio):			44,00	40,73	111,79	981,74

8.


Direktorius
Abrydas Kirvelis
 Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	92a	150	5,98	5,3	28,39	188,7
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			6,38	5,70	41,39	241,70

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir kietagrūdžių makaronų sriuba (tausojantis)(augalinis)	205	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies file (jūros lydeka) kepinukai	42	50	8,24	6,93	8,43	128,08
Bulvių košė (tausojantis)	4	50	0,87	1,70	7,80	49,31
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir aliejumi (augalinis)	17	50	1,26	7,27	6,20	88,13
Iš viso:			15,58	21,26	53,42	452,71

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	13	150/45	4,23	4,71	35,88	196,71
Balta duona su sviestu (82%)	2	20/5	1,23	4,31	12,24	89,18
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,46	9,02	48,12	285,89
Iš viso (dienos davinio):			27,42	35,98	142,93	980,30

9.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė (tausojantis)	107	150	6,05	4,09	25,92	157,05
Trintos uogos su cukrumi	15a	15	0,11	0,06	1,77	6,96
Arbata su pienu (be cukraus)	1	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			10,58	7,40	34,06	236,81

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su sorų kruopomis (tausojantis)(augalinis)	53	150	2,99	5,57	18,51	129,68
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės (9%) skryliukai (tausojantis)	77	120	14,40	8,03	25,28	231,7
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	10	0,44	0,39	0,47	7,20
Morkos (smulkintos lazdelėmis)	51	50	0,50	0,10	4,35	15,50
Iš viso:			19,81	14,35	58,87	427,48

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, bulvių, morkų troškiny (augalinis)(tausojantis)	10	100	4,23	2,78	19,99	113,83
Sviesto(82%) – grietinės (30%) padažas	3	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			4,90	11,07	33,33	239,97
Iš viso (dienos davinio):			35,29	32,82	126,26	904,26

10.


Direktorius
Alydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	98	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Trintos uogos su cukrumi	15a	15	0,11	0,06	1,77	6,96
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			7,98	7,79	44,20	263,91

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)(tausojantis)	12	150	1,49	4,73	9,11	80,88
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Sorų kruopų troškinys su vištienos filė (tausojantis)	206	140 (85/55)	18,76	8,36	20,55	232,51
Morkų- obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	14	100	1,65	1,00	8,79	44,60
Iš viso:			23,38	14,35	48,71	401,39

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	207	90	17,90	12,01	16,33	244,95
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	15	0,63	0,56	1,41	13,23
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,53	12,57	17,74	258,18
Iš viso (dienos davinio):			49,89	34,71	110,65	923,48

11.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su žaliais žirneliais ir majonezu (tausojantis)	15	50	4,08	5,47	3,10	75,14
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kakava su pienu (2,5%) (be cukraus)	5	200	4,24	3,35	6,70	68,60
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			10,20	9,48	33,06	240,14

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis)(augalinis)	3	150	2,29	3,19	9,74	68,68
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepsnys	8	60	13,18	14,16	4,13	197,81
Bulvių košė (tausojantis)	4	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	100	1,02	5,27	5,33	72,77
Iš viso:			19,10	24,77	37,55	436,04

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	15	90/10	7,97	6,44	26,58	208,25
Pomidorų padažas	17	20	0,78	0,10	4,74	22,00
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,75	6,54	31,32	230,25
Iš viso (dienos davinio):			38,05	40,79	101,93	906,43

12.


Alvydas Kirvėla
 Direktorius

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė


**3 savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	116	150	5,88	5,63	25,16	172,20
Kriaušė	405	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,36	5,99	41,24	234,60

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	15	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos kepinukai	33	50	11,03	8,35	5,71	140,95
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	7	50	3,03	2,74	16,64	101,44
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	3	50	0,65	4,81	3,15	55,18
Iš viso:			19,82	19,49	49,96	434,44

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	210	100	13,88	9,56	20,46	223,39
Trintos uogos su cukrumi	15a	15	0,11	0,06	1,77	6,96
Arbata su pienu (be cukraus)	1	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			18,41	12,87	28,60	303,15
Iš viso (dienos davinio):			44,59	38,35	119,80	972,19

13.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	96	150	6,58	6,98	29,72	228,18
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			6,98	7,38	42,72	281,18

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	14	150	1,12	3,17	10,58	72,00
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	43	50	7,34	20,71	4,23	231,16
Troškintos daržovės (tausojantis)(augalinis)	11	50	1,31	2,14	0,94	25,50
Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	22	100	1,78	0,97	10,13	50,97
Iš viso:			13,03	27,25	36,14	423,03

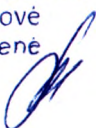
Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	69	100	7,37	5,37	36,37	255,66
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	10	0,42	0,37	0,94	8,82
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	80	0,38	0,29	12,86	49,92
Iš viso:			8,17	6,03	50,17	314,40
Iš viso (dienos davinio):			28,18	40,66	129,03	1018,61

14.


Directorius
Alydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	93	150	5,78	2,47	28,49	152,55
Sviesto(82%) – grietinės (30%) padažas	3	10	0,18	5,26	0,23	48,76
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	405	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			6,44	8,09	44,80	263,71

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	8	150	0,76	3,07	4,66	47,18
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos maltinis su svogūnų ir morkų įdaru (tausojantis)	18	44/11	11,85	11,57	1,37	155,15
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	201	50	1,41	0,80	9,29	49,99
Pupelių, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	26	100	6,29	1,26	17,73	93,16
Iš viso:			21,79	16,96	43,31	388,88

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu (2,5%)	26	50/150	9,40	4,70	48,30	276,00
Iš viso:			9,40	4,70	48,30	276,00
Iš viso (dienos davinio):			37,63	29,75	136,41	928,59

15.


Direktorius
Alyudas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė



4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sėlenomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	212	150	6,22	3,49	26,90	163,88
Arbata su pienu (be cukraus)	1	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			11,04	7,14	46,27	289,68

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	5	150	1,15	4,75	4,79	61,44
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos guliašas (tausojantis)	1	80	17,00	7,19	3,55	145,11
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	7	50	3,03	2,74	16,64	101,44
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	100	1,02	5,27	5,33	72,77
Iš viso:			23,68	20,21	40,57	424,16

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų apkepas	26	120	7,02	3,94	35,39	196,91
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	15	0,63	0,56	1,41	13,23
Arbata su pienu (be cukraus)	1	200	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			12,07	7,75	43,17	282,94
Iš viso (dienos davinio):			46,79	35,10	130,01	996,78

15.


 Maitinimo organizavimas
 regiono vadovė
 Laima Blažienė

Direktorius
 Alvydas Kirvela

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	214	150	4,29	5,87	24,75	169,01
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kakava su pienu (2,5%) (be cukraus)	5	200	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			10,01	9,48	41,71	281,01

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais (tausojantis)(augalinis)	54	150	0,88	2,98	5,91	49,31
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos troškiny su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	6	55/95	20,29	12,32	14,19	236,01
Morkų-obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	14	100	1,65	1,00	8,79	44,60
Kriaušė	405	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			24,78	16,92	55,23	435,72

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bulvių kukuliai (tausojantis)	14	85/65	14,55	10,48	36,26	298,50
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	10	0,44	0,39	0,47	7,20
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,55	10,48	36,26	298,50
Iš viso (dienos davinio):			49,34	36,88	133,20	1015,23

15.


 Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė
 Direktorius
 Alvydas Kirvėla

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	15	108/12	9,56	7,73	31,90	249,90
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,56	7,73	31,90	249,90

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su sorų kruopomis (tausojantis)(augalinis)	53	150	2,99	5,57	18,51	129,68
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies (jūros lydeka) – pupelių kukulis su ciberžole (tausojantis)	28	50	8,62	2,01	11,99	99,83
Bulvių košė su šviežiomis daržovėmis (kopūstai, morkos) ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	10	80	2,02	1,21	12,01	65,54
Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	22	100	1,34	0,58	9,66	43,77
Iš viso:			16,45	9,63	62,43	382,22

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai	6	100	8,51	7,53	31,16	219,30
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	20	0,84	0,74	1,88	17,64
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			9,75	8,67	46,04	289,94
Iš viso (dienos davinio):			35,76	26,03	140,37	922,06

(Signature)
Direktorius
Alydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė

(Signature)

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)(augalinis)	101	150	4,79	4,63	36,61	193,27
Sviesto(82%) – grietinės (30%) padažas	3	10	0,18	5,26	0,23	48,76
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys	53	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			5,37	10,29	49,84	295,03

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	9	150	1,94	5,3	9,14	88,46
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	5	0,22	0,20	0,24	3,60
Duona (ruginė)	1	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepinukai	25	50	8,24	7,79	8,43	143,62
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	201	50	1,41	0,80	9,29	49,99
Kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	5	100	1,24	9,58	5,19	104,35
Iš viso:			14,53	23,93	42,55	433,42

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai piršteliai su varške (9%)(tausojantis)	58	150	7,89	2,99	42,96	235,39
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	10	0,44	0,39	0,47	7,20
Arbata (be cukraus)	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,33	3,38	43,43	242,59
Iš viso (dienos davinio):			28,23	37,60	135,82	971,04