



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. LT427044060000014862, 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:



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)

11 metų ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7 iki 18 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	84	200	-	-	-	-
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	30	-	-	-	-
Šviežių kopūstų, svogūnų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	1	120	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
		Iš viso:	-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Vištienos troškinys su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	2	75/125	-	-	-	-
Šviežių kopūstų, svogūnų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	1	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
		Iš viso:	-	-	-	-

1.


Direktorius
Atydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė

1 savaitė
Antradienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1	160	-	-	-	-
Bulvių košė su šviežiomis daržovėmis (kopūstai, morkos) ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	10	100	-	-	-	-
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	12b	130	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

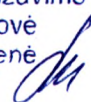
11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Mieliniai blynai	67	180	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	30	-	-	-	-
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	12b	110	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2.


Direktorius
Akvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė



1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kepta paukštienos file	31	100	-	-	-	-
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	6	100	-	-	-	-
Pekininių kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (augalinis)	23	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
		Iš viso:	-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Virti varškėčiai (9%)(tausojantis)	82	200	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	30	-	-	-	-
Pekininių kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (augalinis)	23	120	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
		Iš viso:	-	-	-	-

3.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žuvies (jūros lydeka) maltinis	44	100	-	-	-	-
Virtos bulvės (tausojantis)	1	100	-	-	-	-
Burokėlių salotos su pakepintais svogūnais ir aliejumi (augalinis)	16	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

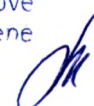
11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Bulvių plokštainis	47	180	-	-	-	-
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	215	30	-	-	-	-
Burokėlių salotos su pakepintais svogūnais ir aliejumi (augalinis)	16	110	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

4.


Direktorius
Alvydas Kirvelis

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažiene



**1 savaitė
Penktadienis**

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	26	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kepti varškėčiai (9%)(tausojantis)	83	180	-	-	-	-
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	30	-	-	-	-
Daržovių salotos su aliejumi (kopūstai, agurkai, pomidorai)(augalinis)	10	110	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	26	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos plovai (tausojantis)	3	180	-	-	-	-
Daržovių salotos su aliejumi (kopūstai, agurkai, pomidorai)(augalinis)	10	90	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

5.


Directorius
Alvydas K...

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė

**2 savaitė
Pirmadienis**

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Vištienos maltinis (tausojantis)	35	100	-	-	-	-
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	201	100	-	-	-	-
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	11	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kietagrūdžiai makaronai su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	12	150/45	-	-	-	-
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	11	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

6.


Direktorius
Alvydas Kirvelis

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė



2 savaitė
Antradienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	203	90(60/30)	-	-	-	-
Virtos bulvės (tausojantis)	1	100	-	-	-	-
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejumi (augalinis)	204	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

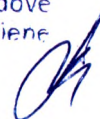
11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	54	140/60	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	30	-	-	-	-
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejumi (augalinis)	204	120	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

7.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė



2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Varškės (9%) spygliukai (tausojantis)	87	180	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	30	-	-	-	-
Kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	5	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	30	100/40	-	-	-	-
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5	80	-	-	-	-
Kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	5	110	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

8.


 Direktorius
 Alvydas Kiryša
 Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žuvies file (jūros lydeka) kepinukai	42	90	-	-	-	-
Bulvių košė (tausojantis)	4	100	-	-	-	-
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir aliejumi (augalinis)	17	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	17a	90	-	-	-	-
Bulvių košė (tausojantis)	4	100	-	-	-	-
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir aliejumi (augalinis)	17	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

9.


Alvydas Kirvėla
 Direktorius

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė



2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su sorų kruopomis (tausoįantis)(augalinis)	53	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Varškės (9%) skryliukai (tausoįantis)	77	180	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	30	-	-	-	-
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	24	110	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su sorų kruopomis (tausoįantis)(augalinis)	53	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žirnių, bulvių, morkų troškiny (augalinis)(tausoįantis)	10	200	-	-	-	-
Sviesto (82%) – grietinės (30%) padažas	3	30	-	-	-	-
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	24	120	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

10.

[Signature]
Direktorius
Alvydas Kirvela

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Riazina

[Signature]

**3 savaitė
Pirmadienis**

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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 (tausojantis)(augalinis)	12	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	206	160(95/65)	-	-	-	-
Morkų-obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	14	80	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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 (tausojantis)(augalinis)	12	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	207	180	-	-	-	-
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	30	-	-	-	-
Morkų-obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	14	110	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

11.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė



3 savaitė
Antradienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos kepsnys	8	100	-	-	-	-
Bulvių košė (tausojantis)	4	100	-	-	-	-
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	15	180/20	-	-	-	-
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

12.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė



3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

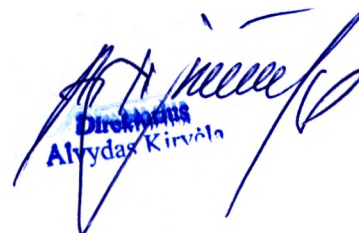
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	15	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	210	140	-	-	-	-
Trintos uogos su cukrumi	15a	30	-	-	-	-
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	3	90	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

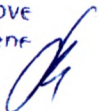
11m ir vyr metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	15	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Vištienos kepinukai	33	100	-	-	-	-
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	7	100	-	-	-	-
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	3	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

13.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavim
regiono vadove
Laima Blažienė



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	14	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	43	100	-	-	-	-
Troškintos daržovės (tausojantis)(augalinis)	11	50	-	-	-	-
Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	22	80	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	14	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Daržovių troškiny su dešrelėmis (a.r.)(tausojantis)	61	100/100	-	-	-	-
Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	22	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

14.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažiene



3 savaitė
Penktadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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)	24	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Lietiniai blynai su varške (9%)	70	135/65	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	30	-	-	-	-
Pupelių, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	26	120	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-


2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos maltinis su svogūnų ir morkų įdaru (tausojantis)	18	90/20	-	-	-	-
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	201	80	-	-	-	-
Pupelių, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	26	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

15.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė


4 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Vištienos guliašas (tausojantis)	1	160	-	-	-	-
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	7	80	-	-	-	-
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	120	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kukurūzų kruopų apkepas	26	200	-	-	-	-
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	30	-	-	-	-
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	120	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-


Direktorius
 Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė



4 savaitė
Antradienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos troškiny su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	6	75/125	-	-	-	-
Morkų-obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	14	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Varškės (9%) ir bulvių kukuliai (tausojantis)	14	115/85	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	30	-	-	-	-
Morkų-obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	14	120	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

17.


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
 regiono vadovė
 Laima Blažienė



4 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Vištienos kukuliai su varške (9%)(tausojantis)	23	100	-	-	-	-
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5	100	-	-	-	-
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	3	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Lietiniai su dešrelėmis (a.r.)	74	150/75	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	-	-	-	-
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	3	130	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

18.

Page 1


Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Laima Blažienė

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žuvies (jūros lydeka) – pupelių kukulis su ciberžole (tausojantis)	28	100	-	-	-	-
Bulvių košė su šviežiomis daržovėmis (kopūstai, morkos) ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	10	100	-	-	-	-
Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	22	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

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	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai	6	200	-	-	-	-
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	30	-	-	-	-
Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	22	120	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

4 savaitė
Penktadienis

Pietūs

1 variantas

11m ir vyr metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	9	150	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Bulviniai piršteliai su varške (9%)(tausojantis)	58	200	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	30	-	-	-	-
Kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	5	120	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

2 variantas

11m ir vyr metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	9	150	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos kepinukai	25	90	-	-	-	-
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	201	100	-	-	-	-
Kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	5	100	-	-	-	-
Vaisiai		150	-	-	-	-
Iš viso:			-	-	-	-

[Signature]
Direktorius
Alvydas Kirvėla

Maitinimo organizacijos
regiono vadovė
Laima Blažienė

[Signature]