

**1 savaitė**  
**Pirmadienis**

N 5-12 kl.

Tvirtinu:   
Direktorius, pavadojoja  
ugdymui  
(pareigos, vardas, pavardė)  
Virginija Šulienė  
2024-08-30

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	29	200	2.98	3.18	10.77	83.57
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Ryžių plovas su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 2 (3)	220	29.19	11.57	35.09	361.25
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	120	1.22	6.33	6.39	87.32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Bulvių plokštainis su vištiena	4	220	20.54	6.55	36.99	289.06
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	40	0.70	20.96	0.90	195.02
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	160	0.64	0.64	20.80	91.52
Varškės sūrelis	35	100	5.80	9.72	9.08	147.00
Ryžių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	54	200	6.03	8.90	47.47	294.26
<b>Iš viso:</b>			<b>70.50</b>	<b>71.69</b>	<b>191.42</b>	<b>1692.88</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>70.50</b>	<b>71.69</b>	<b>191.42</b>	<b>1692.88</b>

  
Specialistė  
Erika Vaickelionė

**1 savaitė**  
**Antradienis**

N 5-12 kl.

Tvirtinu: \_\_\_\_\_  
 Direktorius pavaduotoja  
 ugdymui  
 (pareigos, vardas, pavardė)  
 Virginija Čepienė  
 2024-08-30

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	200	12.11	4.82	36.23	236.70
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kalakutienos filė juostelės padaže (tausojantis)	84	120	24.82	9.53	5.55	207.19
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	88	120	4.80	0.60	29.60	147.20
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	110	1.10	5.74	8.83	91.32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Kepti varškėčiai (varškė 9%) su kvietiniais miltais (tausojantis)	60	170	25.66	21.26	34.01	430.05
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	11	40	1.73	0.10	6.51	33.95
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	180	0.72	0.72	23.40	102.96
Natūralios įvairių vaisių 100% sultys	15	200	0.20	0.20	20.00	82.60
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	48	200	16.95	7.83	47.39	327.72
<b>Iš viso:</b>			<b>91.49</b>	<b>54.64</b>	<b>235.45</b>	<b>1803.57</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>91.49</b>	<b>54.64</b>	<b>235.45</b>	<b>1803.57</b>

Specialistė  
 Erika Vaickelionė

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	200	2.54	6.33	15.17	127.84
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 5	230	12.48	9.96	51.64	346.18
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	130	1.70	7.48	5.36	95.60
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 3 (5)	180	19.07	8.51	20.07	233.31
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	120	1.52	5.44	6.68	81.75
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	160	0.64	0.64	20.80	91.52
jogurtas(125g)	33	125	4.23	3.91	23.29	145.16
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	57	200	3.04	7.12	15.61	138.64
<b>Iš viso:</b>			<b>48.62</b>	<b>53.23</b>	<b>182.55</b>	<b>1403.88</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48.62</b>	<b>53.23</b>	<b>182.55</b>	<b>1403.88</b>

  
 Specialiste  
 Erika Marckelionė

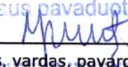






**2 savaitė**  
**Pirmadienis**

N 5-12 kl.

Tvirtinu:   
..(pareigos, vardas, pavardė)..  
 Virginija Čultrienė  
 2024-08-30

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	42	200	2.74	3.38	26.79	148.36
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Grikių ir kiaušienos troškinys (tausojantis)	11-5/100T 3	200	23.76	10.23	42.65	357.71
Agurkų salotos su graikišku jogurtu (0,2%)	44	140	2.83	0.28	3.62	28.32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 4	120	28.35	9.00	12.46	244.22
Baltasis padažas su svogūnu (tausojantis)	12	40	1.74	2.67	4.88	50.55
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis)	4-8/159AT 4	130	2.55	4.01	23.31	139.54
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	140	1.58	8.31	14.38	138.54
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	180	0.72	0.72	23.40	102.96
Varškės sūrelis	35	100	5.80	9.72	9.08	147.00
Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	49	200	10.07	9.44	56.94	352.89
<b>Iš viso:</b>			<b>83.54</b>	<b>61.60</b>	<b>241.44</b>	<b>1853.97</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>83.54</b>	<b>61.60</b>	<b>241.44</b>	<b>1853.97</b>

  
 Specialiste  
 Erika Vaicikelionė



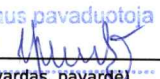






**2 savaitė**  
**Penktadienis**

N 5-12 kl.

Tvirtinu:   
 (pareigos, vardas, pavardė)  
 Virginija Spalvė  
 2024-08-30

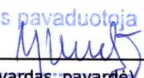
Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	200	11.26	5.74	31.42	222.43
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	86	100	20.14	18.68	2.05	256.91
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	20	0.36	10.48	0.45	97.51
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	130	3.31	2.82	35.74	181.59
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1.11	3.18	14.42	90.66
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vištienos kumpelių juostelės (tausojantis)	83	120	24.56	10.92	2.30	205.77
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	40	0.70	20.96	0.90	195.02
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	120	1.20	6.26	9.62	99.62
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	180	0.72	0.72	23.40	102.96
Natūralios įvairių vaisių 100% sultys	15	200	0.20	0.20	20.00	82.60
Perlinių kruopų troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	58	200	4.82	5.86	34.62	210.38
<b>Iš viso:</b>			<b>71.78</b>	<b>89.66</b>	<b>198.85</b>	<b>1889.33</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>71.78</b>	<b>89.66</b>	<b>198.85</b>	<b>1889.33</b>

  
 specialistė  
 Erika Vaicūnienė

**3 savaitė**  
**Pirmadienis**

N 5-12 kl.

Tvirtinu:   
 (pareigos, vardas, pavardė)  
 Virginija Spittienė  
 2024-08-30

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	200	2.21	4.26	14.25	104.19
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kalakutiėnos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	100	19.54	5.42	7.32	156.22
Baltasis padažas su svogūnu (tausojantis)	12	30	1.31	2.01	3.65	37.92
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	120	4.92	0.52	30.36	145.80
Pekino kopūstų salotos su šviežiais agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	20	120	1.53	5.14	10.86	95.80
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vištienos šlaunelių guliažas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	180	24.59	5.95	8.65	186.38
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	120	1.40	3.89	9.14	77.25
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	180	0.72	0.72	23.40	102.96
Varškės sūrelis	35	100	5.80	9.72	9.08	147.00
Cukinijų ir obuolių sklindžiai (augalinis)	53	180	6.10	7.17	40.55	251.15
<b>Iš viso:</b>			<b>71.52</b>	<b>48.64</b>	<b>181.19</b>	<b>1448.55</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>71.52</b>	<b>48.64</b>	<b>181.19</b>	<b>1448.55</b>

  
 Specialistė  
 Erika Vaitkelionė





**3 savaitė**  
**Trečiadienis**

N 5-12 kl.

Tvirtinu: \_\_\_\_\_  
 (pareigos, vardas, pavardė)  
 Virginija Spilienė  
 2024-08-30

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	200	3.05	4.46	21.23	137.18
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Vištienos filė maltinukas (tausojantis)	23	110	26.09	2.89	12.85	181.84
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	26	140	3.18	4.12	23.35	143.17
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	110	3.57	8.58	13.96	147.22
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	110	24.38	11.27	5.59	221.22
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	40	0.70	20.96	0.90	195.02
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	130	1.70	7.48	5.36	95.60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	180	0.72	0.72	23.40	102.96
jogurtas(125g)	33	125	4.23	3.91	23.29	145.16
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	49	200	10.07	9.44	56.94	352.89
<b>Iš viso:</b>			<b>81.09</b>	<b>77.67</b>	<b>210.80</b>	<b>1866.14</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>81.09</b>	<b>77.67</b>	<b>210.80</b>	<b>1866.14</b>

Specialistė  
 Erika Vaickelionė



**3 savaitė**  
**Penktadienis**

N 5-12 kl.

Tvirtinu: \_\_\_\_\_  
... (pareigos, vardas, pavardė).

Direktoriaus pavaduotoja  
 ugdymui *Milda*  
 Vaiselienė  
 2024-08-30

Pietūs 10:00-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	200	3.97	6.57	32.03	203.06
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kepta su garais žuvis (jūros lydekos) su porais, morkomis, žiediniais kopūstais (tausojantis)	9-7/143T 3	120	14.92	12.77	5.15	195.24
Baltasis padažas su svogūnu (tausojantis)	12	30	1.31	2.01	3.65	37.92
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	26	140	3.18	4.12	23.35	143.17
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	130	1.70	7.48	5.36	95.60
Kiaulienos troškinys su kopūstais (tausojantis)	27	200	16.82	8.70	16.38	211.07
Morkų salotos (augalinis)	59	130	1.35	7.46	11.71	119.38
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.40	0.40	13.00	57.20
Natūralios įvairių vaisių 100% sultys	15	200	0.20	0.20	20.00	82.60
Ryžių troškinys su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	50	200	4.05	7.61	38.07	237.05
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	180	0.72	0.72	23.40	102.96
<b>Iš viso:</b>			<b>51.82</b>	<b>61.68</b>	<b>209.53</b>	<b>1600.53</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51.82</b>	<b>61.68</b>	<b>209.53</b>	<b>1600.53</b>

  
 Specialiste  
 Erika Vaickellonė