TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

1 savaitė
PIRMADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis, sviestu (82%), ir sezamo sėklomis (tausojanti)	Kr011	200/5/5/10/	10,3	9,6	34,4	263
Viso grūdo ruginė duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/10/5/5	4,0	5,3	10,9	108
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	1,3	0,3	11,8	58
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**15,6**	**15,2**	**57,1**	**429**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) su grietine	Sr010	150/5	1,8	3,1	8,5	59
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13	61
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Grietinė (30%)		30	3,7	9,0	0,9	88
Morkų lazdelės		50	0,5	0,1	4,4	21
Stalo vanduo, paskanintas citrina	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
		Iš viso:	**27,6**	**20,4**	**62,4**	**523**

Pavakariai: 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kiviai)		120	1,1	0,5	17,8	73
		Iš viso:	**1,1**	**0,5**	**17,8**	**73**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinės kruopos su troškintomis daržovėmis (tausojantis)	Gr017 D014	120/100	5,9	6,6	38,5	236
Jogurtas Jums 2,9% (tausojantis)		125	4,0	3,6	6,6	75
		Iš viso:	**9,9**	**10,2**	**45,1**	**311**
		Iš viso (dienos davinio):	**54,2**	**46,3**	**182,4**	**1336**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

1 savaitė
ANTRADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%), paskaninta braškėmis (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,2	6,3	45,6	268
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,7	0,6	13,0	55
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	0,4	4
		Iš viso:	**7,9**	**6,9**	**58,0**	**327**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	61/180	24,5	18,9	23,8	363
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2, pomidorai, agurkai)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Stalo vanduo, paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
		Iš viso:	**29,6**	**24,9**	**43,1**	**506**

Pavakariai: 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšoma sūrio dešrelė		20	5,3	4,2	0,1	59
		Iš viso:	**5,3**	**4,2**	**0,1**	**59**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blyneliai su natūraliu jogurtu (3,8%) (tausojantis)	D001	120/20	11,2	11,1	38,7	301
Pienas (2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**16,3**	**14,9**	**46,1**	**385**
		Iš viso (dienos davinio):	**59,1**	**50,9**	**147,3**	**1277**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

1 savaitė
TREČIADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir lęšių košė (tausojantis, augalinis)	Kr016	200	9,1	1,3	35,3	190
Sezoninių vaisių lėkštelė		90	1,1	0,3	20,8	90
Plėšoma sūrio dešrelė		20	5,3	4,2	0,1	59
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**15,5**	**5,8**	**56,2**	**339**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis, augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,0	6,3	16,3	190
Morkų, svogūnų ir grietinės padažas	Pa2	20	0,5	4,7	3,3	52
Virtos miežinės kruopos (tausojantis)	Gr005.1	100	3,8	0,8	26,2	127
Kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S001	65	0,9	2,6	4,0	43
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 13:paprikos, rauginti agurkai)	D006	20/25	0,4	0,1	2,1	11
Stalo vanduo, paskanintas kiviais	G009	150	0,1	0,0	0,5	2
		Iš viso:	**24,9**	**16,1**	**63,4**	**493**

Pavakariai: 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas Jums 2,9% (tausojantis)		125	**5,4**	3,5	7,3	78
Vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**5,8**	**3,9**	**20,3**	**135**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	150	4,65	5,66	16,82	137
Sumuštinis su sviestu, virta višt. krūtinėle ir pomidoru		20/5/20/5				
		Iš viso:				
		Iš viso (dienos davinio):				

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

1 savaitė
KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kuskuso kruopų košė su sviestu (82%),paskaninta saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr5	200/5/3	10,6	7,8	59,1	354
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**11,0**	**8,2**	**72,1**	**411**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr026	150	4,9	0,9	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	AAP15	80	13,0	2,9	9,0	112
Morkų ir svogūnų padažas	Pa3	15	0,3	3,0	3,2	37
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	123
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi(augalinis)	S1	60	0,6	3,1	5,6	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 4:agurkai, pomidorai)	D006	25/20	0,5	0,2	2,2	13
Stalo vanduo, paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
		Iš viso:	**22,4**	**13,0**	**68,6**	**486**

Pavakariai: 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė	U6.1	67	6,9	9,2	32,7	246
		Iš viso:	**6,9**	**9,2**	**32,7**	**246**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai, praturtinti avižų sėlenomis, su natūraliu jogurtu (3,8%), paskanintu trintomis braškėmis (tausojantis)	V1	150/20/15	23,5	12,2	40,3	344
Arbatžolių arbata	G004	150	0,0	0,0	0,0	0,00
		Iš viso:	**23,5**	**12,2**	**40,3**	**344**
		Iš viso (dienos davinio):	**63,8**	**42,6**	**213,7**	**1487**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU

Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

1 savaitė
PENKTADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis(tausojantis)	Kr025	200	5,0	8,9	35,5	242
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis susviestu (82%) ir virtu kiaušiniu (tausojantis)	Ki002	20/3/18	3,6	4,9	10,7	101
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,9	0,2	18,00	78
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**9,5**	**14,0**	**64,2**	**421**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Plovas su vištiena	P023	147/73	30,9	12,3	43,6	409
Plėšyti švieži Pekino salotų lapai	D000.1	20	0,3	0,1	0,5	4
Šviežių daržovių rukinukas (Nr. 4: agurkai, paprikos)	D006	25/25	0,5	0,2	2,2	13
Stalo vanduo, paskanintas apelsinais	G009	150	0,1	0,0	1,1	4
		Iš viso:	**33,1**	**13,9**	**58,6**	**492**

Pavakariai: 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Melionas		100	1,18	0,1	7,9	61
		Iš viso:	**1,18**	**0,1**	**7,9**	**61**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu (3,8%), paskanintas trintomis braškėmis	M003	110/15/15	7,9	12,6	37,8	296
Pienas (2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**13,0**	**16,4**	**45,2**	**380**
		Iš viso (dienos davinio):	**56,8**	**44,4**	**1759**	**1354**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.