TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

2 savaitė
PIRMADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė, pagardinta kriaušėmis ir apelsinais (tausojantis, augalinis)	Kr001.1	200/15/15	9,1	2,3	57,8	289
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,7	0,6	13,0	55
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**9,8**	**2,9**	**70,8**	**344**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30%) (tausojantis, augalinis)	Sr005	150/5	1,4	3,0	8,7	68
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Natūralus kalakutienos maltinukas su avižų sėlenomis (tausojantis)	P016	80	20,6	6,0	5,9	157
Virtos grikių kruopos	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	70	1,1	2,5	6,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 15. agurkai, morkos)	D006	20/20	0,4	0,1	2,2	11
Stalo vanduo, paskanintas citrina	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
		Iš viso:	**29,3**	**12,9**	**57,6**	**461**

Pavakariai: 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis	U8	180	**4,4**	2,9	19,5	121
		Iš viso:	**4,4**	**2,9**	**19,5**	**121**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, natūraliu jogurtu (3,8%), paskanintu trintomis braškėmis	M002	120/20/20	7,8	11,7	34,9	277
Pienas (2,5%)		200	6,8	5,0	9,8	111
		Iš viso:	**14,6**	**16,7**	**44,7**	**388**
		Iš viso (dienos davinio):	**58,1**	**35,4**	**192,6**	**1314**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

2 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 kukurūzų košė su sviestu (82%), paskaninta uogomis (tausojantis)	Kr006	200/5/15	8,7	9,2	48,8	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,9	0,4	11,7	49
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**9,6**	**9,6**	**60,5**	**362**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su grietine(tausojantis, augalinis)	Sr002	150/5	1,5	3,8	11,2	85
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	56/29	18,9	10,7	6,5	198
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	66/54	5,5	1,8	20,3	119
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	65	0,9	3,4	4,0	50
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: agurkai, pomidorai)	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:	**28,7**	**20,1**	**55,1**	**515**

Pavakariai: 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traškios morkytės		50	**0,3**	0,4	2,3	18
		Iš viso:	**0,3**	**0,4**	**2,3**	**18**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu ((3,8%) (tausojantis)	V011	116/20/8/1/25	20,5	15,0	24,7	315
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	0,4	4
		Iš viso:	**20,5**	**15,0**	**28,9**	**319**
		Iš viso (dienos davinio):	**59,1**	**45,1**	**146,8**	**1214**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

2 savaitė
TREČIADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė, pagardinta sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis)	Kr023	200/5/15	9,2	8,6	32,6	245
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**9,6**	**9,0**	**45,6**	**302**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	85	13,7	11,8	5,6	183
Morkų ir svogūnų padažas	Pa3	15	0,3	3,0	3,2	37
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	100	3,8	0,2	32,7	148
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	100	0,8	5,1	2,4	66
Stalo vanduo, paskanintas apelsinais	G009	150	0,1	0,0	0,5	2
		Iš viso:	**20,5**	**22,2**	**52,1**	**492**

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	
Blyneliai su varške, natūralus jogurtas ((3,8%), pagardintas braškėmis	M010.1	80/40/15/15	12,7	11,1	28,4	266
Pienas (2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**17,8**	**14,9**	**35,8**	**350**
		Iš viso (dienos davinio):	**53,2**	**50,3**	**150,8**	**1203**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Mikfovienė

2 savaitė
KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, pagardinta sviestu (82%) ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	200/10/5/3	10,4	10,7	40,5	300
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,7	0,6	13,0	55
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**11,1**	**11,3**	**53,5**	**355**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine (tausojantis, augalinis)	Sr012	150/5	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos – jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	70	16,1	16,0	1,1	213
Virtos grikių kruopos	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Plėšyti Pekino kopūsto lapai	D000.2	35	0,4	0,1	1,1	7
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 7: morkos, rauginti agurkai)	D006	25/25	0,6	0,2	3,8	19
Stalo vanduo, paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
		Iš viso:	**23,5**	**19,6**	**47,2**	**460**

Pavakariai: 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietininė bandelė	U6	90	8,9	12,2	43,6	327
Pienas (2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**14,0**	**16,0**	**51,0**	**411**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvinukai su grietine (30%) (tausojantis)	D1	150/15	4,2	8,0	36,5	262
Kefyras (2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**9,3**	**11,8**	**43,9**	**346**
		Iš viso (dienos davinio):	**57,9**	**58,7**	**195,6**	**1572**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

2 savaitė
PENKTADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė, paskaninta sviestu (82%) (tausojantis)	Kr2	180/3	6,5	5,4	34,2	210
Varškė (9%) su bananais ir braškėmis	U035	60/15/15	10,4	5,8	7,4	123
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:	**17,3**	**11,6**	**54,6**	**390**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173/47	22,0	5,6	37,1	286
Natūralus jogurtas (3,8%)		30	1,0	0,8	1,3	16
Braškios morkytės		20	0,7	0,2	5,9	28
Stalo vanduo, paskanintas kiviais	G009	150	0,1	0,0	1,1	4
		Iš viso:	**30,4**	**9,2**	**61,3**	**495**

Pavakariai: 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananų duona	U7.1	70	3,5	12,5	27,0	241
		Iš viso:	**3,5**	**12,5**	**27,0**	**241**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių paplotėlis su varške ir špinatais bei natūraliu jogurtu (3,8%)	Kr010	75/65/10/30	18,2	12,1	28,6	296
Pienas (2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**23,0**	**15,6**	**35,9**	**380**
		Iš viso (dienos davinio):	**74,2**	**48,9**	**178,8**	**1506**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.