T.VIRTINU

Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

3 savaitė
PIRMADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė, praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta braškėmis(tausojantis)	Kr022	200/5/15	7,8	11,5	31,4	260
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:	**8,5**	**12,1**	**44,8**	**319**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine (tausojantis)	Sr008	150/5	1,4	3,0	8,1	65
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Avinžirnių ir vištienos troškinys su pomidorais ir keptomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P003	105/68/76	31,4	16,0	23,7	364
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: agurkai, pomidorai)	D006	30/30	0,7	0,1	1,9	11
Stalo vanduo, paskanintas citrina	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
		Iš viso:	**35,0**	**19,4**	**44,9**	**493**

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	
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	100/80	16,9	11,8	41,5	340
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**16,9**	**11,8**	**41,5**	**340**
		Iš viso (dienos davinio):	**64,8**	**46,2**	**150,7**	**1273**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

3 savaitė
ANTRADIENIS

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 su sviestu (82%), paskaninta bananais ir kriaušėmis (tausojantis)	Kr021	200/5/15/15	7,9	5,7	55,8	314
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,7	0,2	18,0	69
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**8,3**	**5,9**	**73,8**	**383**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	Sr004	150/5	2,9	2,9	14,2	95
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367
Natūralus jogurtas(3,8%)		20	0,9	0,7	0,9	14
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.1: pomidorai, morkos)	D006	30/30	0,6	0,1	3,8	19
Stalo vanduo, paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1.0	4
		Iš viso:	**22,6**	**24,3**	**58,3**	**544**

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
Vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**5,7**	**4,6**	**13,1**	**116**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blyneliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu 3,8%)	M007	100/20	9,6	10,1	36,0	273
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	112/28	4,2	5,3	14,1	120
		Iš viso:	**13,8**	**15,4**	**50,1**	**393**
		Iš viso (dienos davinio):	**50,4**	**50,2**	**195,3**	**1436**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

3 savaitė
TREČIADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,8%) (tausojantis)	V013	72/58/25	16,1	16,5	21,4	298
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:	**16,5**	**16,9**	**34,4**	**355**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž013	100	14,2	2,1	12,5	126
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	Gr001	100	9,4	1,2	20,6	131
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	25/25	0,6	0,2	3,8	13
Stalo vanduo, paskanintas apelsinais	G009	150	0,1	0,0	0,5	2
		Iš viso:	**27,7**	**12,9**	**63,4**	**474**

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
		Iš viso:	**5,4**	**3,5**	**7,3**	**78**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai su grietine (30%), trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis	M009	160/30/15/15	7,5	11,5	41,0	298
Pienas (2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**12,6**	**15,3**	**48,4**	**382**
		Iš viso (dienos davinio):	**62,2**	**48,6**	**153,5**	**1289**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

3 savaitė
KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu(45%) (tausojantis)	Ki003	108/12	14,9	17,5	6,6	244
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pjaustyti pomidorai	D000.3	40	0,4	0,1	1,6	9
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,9	0,1	11,7	47
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**18,0**	**18,1**	**33,1**	**363**

Pietūs: 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su grietine (tausojantis)	Sr014	150/5	2,4	3,8	17,6	114
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa	P025	80	19,3	11,7	0,3	183
Virtos perlinės kruopos	Gr017	100	3,2	0,6	24,8	118
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	60	1,0	4,4	2,5	53
Daržovių rinkinukas (Nr.4:1 paprikos, rauginti agurkai)	D006	25/25	0,6	0,2	4,3	13
Stalo vanduo, paskanintas obuolinis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
		Iš viso:	**26,5**	**20,7**	**50,5**	**485**

Pavakariai: 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananų duona		80	4,0	14,3	30,9	266
		Iš viso:	**4,0**	**14,3**	**30,9**	**266**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai su grietine (30%), (tausojantis)	M013.1	140/15	24,3	16,8	28,9	357
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**24,3**	**16,8**	**28,9**	**357**
		Iš viso (dienos davinio):	**72,8**	**69,9**	**143,4**	**1471**

*Vaisiai ir daržovės gali būti keičiami pagal sezoniškumą.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Edita Miklovienė

3 savaitė
PENKTADIENIS

Pusryčiai: 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Ki002	50	6,2	5,9	0,4	79
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	U4	20/5	1,4	4,4	10,5	87
Kepti obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis)	U2	120	7,6	5,8	18,1	155
Arbatžolių arbata su citrina ir cukrumi	G004	150	0,0	0,0	0,4	4
		Iš viso:	**15,2**	**16,1**	**29,4**	**325**

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 pomidorais (tausojantis, augalinis)	Sr021	150	2,8	2,5	20,0	113
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos maltinis su ryžiais (tausojantis)	K1	90	16,8	5,4	6,7	144
Pomidorų p. ir grietinės padažas	Pa1	15	0,3	1,5	2,4	25
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012	100	2,2	3,0	16,1	102
Kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	50	0,7	2,0	3,1	33
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 15: agurkai, traškios morkytės)	D006	25/25	0,4	0,1	2,9	14
Stalo vanduo, paskanintas kiviais	G009	150	0,1	0,0	1,1	4
		Iš viso:	**24,7**	**14,8**	**62,8**	**485**

Pavakariai: 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vynuogės		100	0,7	0,2	18,0	69
		Iš viso:	**0,7**	**0,2**	**18,0**	**69**

Vakarienė: 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu (3,8%) ir trintomis braškėmis	M005	100/15/20	8,8	10,7	39,5	288
Pienas(2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**13,9**	**14,5**	**46,9**	**372**
		Iš viso (dienos davinio):	**54,5**	**45,6**	**157,1**	**1251**