

Asta Turskienė

MOKYKLŲ VALGYKLŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1-1 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	16SR	150	2,71	6,39	14,55	126,53
	Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
	*Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	10-5/112 T	180(108/72)	21,81	10,22	28,39	292,53
	*Pekino kopūstų obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru al.aliej.	2-1/7A	110	1,13	5,81	5,87	80,26
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			31,67	24,51	118,15	798,95

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-	
	*Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	16SR	150	2,71	6,39	14,55	126,53
	Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
	*Maltas kiaulienos šnicelis (kiaulienos kumpinė, svogūnai, morkos, kiaušiniai, spelta miltai, aliejus.	15A	100	21,16	19,51	8,47	305,79
	*Biri grikių kruopų košė su sviestu(82%)	99A	100/5	5,99	1,47	32,92	165,78
	*Pekino kopūstų obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru al.aliej.	2-1/7A	110	1,13	5,81	5,87	80,26
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			37,01	35,27	131,15	977,99

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

MOKYKLŲ VALGYKLŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1-1 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	10-5/112 T	180(108/72)	21,81	10,22	28,39	292,53
	*Pekino kopūstų obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru al.aliej.	2-1/7A	110	1,13	5,81	5,87	80,26
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			26,03	17,26	90,08	598,96

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-	
	*Maltas kiaulienos šnicelis (kiaulienos kumpinė, svogūnai, morkos, kiaušiniai, spelta miltai, aliejus.	15A	100	21,16	19,51	8,47	305,79
	*Biri grikių kruopų košė su sviestu(82%)	99A	100/5	5,99	1,47	32,92	165,78
	*Pekino kopūstų obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru al.aliej.	2-1/7A	110	1,13	5,81	5,87	80,26
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			29,85	27,42	75,20	666,00

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

1-2 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Trinta moliūgų sriuba (augalinis)	21SR	150	0,88	5,67	5,38	37,32
	Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Kalakutienos guliašas (kalakutiena, svogūnai, morkos, pomidorų padž, grietinė, spel. Miltai) (tausojantis)	1A	100/60	28,17	18,26	7,09	290,21
	*Bulvių košė su sviestu(82%)	4GAR	100	2,25	3,79	16,19	106,76
	*Salotos "Skanėstas" (obuoliai konser, žirneliai, kiaušiniai, svogūnai, grietinė)	38SAL	100	4,48	7,04	9,70	112,20
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			42,54	37,01	111,92	867,64

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Trinta moliūgų sriuba (augalinis)	21SR	150	0,88	5,67	5,38	37,32
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
	Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais	6-8/161T	220	16,41	7,34	56,56	357,97
	*Trintos uogos šviežios (braškės arba šilauogės)		40	0,00	0,00	4,40	4,40
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			24,05	15,26	139,90	720,84

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

1-2 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Kalakutienos guliašas (kalakutiena, svogūnai, morkos, pomidorų padž, grietinė, spel. Miltai) (tausojančis)	1A	100/60	28,17	18,26	7,09	290,21
	*Bulvių košė su sviestu(82%)	4GAR	100	2,25	3,79	16,19	106,76
	*Salotos "Skanėstas" (obuoliai konser, žirneliai, kiaušiniai, svogūnai, grietinė)	38SAL	100	4,48	7,04	9,70	112,20
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			36,47	29,72	60,92	623,34

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais	6-8/161T	220	16,41	7,34	56,56	357,97
	*Trintos uogos šviežios (braškės arba šilauogės)		40	0,00	0,00	4,40	4,40
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			19,50	8,57	116,78	588,54

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

1-3 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Jautienos troškiny su moliūgais (jautiena, moliūgas, svogūnai, morkos, konser, pomidorai) (tausojantis)	12-5/100T	100	17,60	11,26	4,47	189,55
	*Biri ryžių kruopų košė su sviestu (82%reib.)	97A	100	2,53	0,68	27,42	120,31
	*Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,14	9,71	4,39	109,50
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			24,35	22,88	92,10	645,53

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Bulvių plokštainis su kiauliena	46A	200	20,24	25,84	36,35	455,68
	*Grietinė (30%)	14A	40	0,96	12,00	1,24	117,20
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			22,77	38,47	65,53	687,05

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

1-3 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Burokėlių sriuba (augalinis)	1-3/39AT 1	150	2,15	4,82	17,41	121,64
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
	*Jautienos troškinys su moliūgais (jautiena, moliūgas, svogūnai, morkos, konser. pomidorai) (tausoiantis)	12-5/100T	130	22,87	14,36	5,56	242,98
	*Biri ryžių kruopų košė su sviestu (82%reib.)	97A	100	2,53	0,68	27,42	120,31
	*Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,14	9,71	4,39	109,50
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			34,70	31,66	124,12	894,06

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Burokėlių sriuba (augalinis)	1-3/39AT 1	150	2,15	4,82	17,41	121,64
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70	30	3,70	0,80	21,40	107,60
	*Bulvių plokštainis su kiauliena	46A	200	20,24	25,84	36,35	327,64
	*Grietinė (30%)	14A	40	0,96	12,00	1,24	117,20
	*Natūralus Varškės desertas		125	5,16	4,68	5,76	85,20
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			36,01	49,75	138,67	994,35

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

1-4 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeięa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/30-AT	150	4,23	3,33	18,47	120,74
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,53	43,04
	Mėsos ir daržovių troškinys (kiaulienos kumpinė, bulvės, svogūnai, morkos ,natūr, pom, padažas, miltai) (tausoįjantis)	2A	100/100	29,93	19,47	16,35	356,63
	*Virti burokėliai su svogūnais (tausoįjantis) (augalinis)	4-3/69AT	110	1,65	6,71	9,84	106,29
	*Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2.	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			40,33	31,03	108,95	850,71

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeięa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/30-AT	150	4,23	3,33	18,47	120,74
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,53	43,04
	*Žuvies kepsnys (lašišos filė, kiaušiniai, miltai, aliejus.)	39A	50	11,24	12,59	2,25	166,32
	*Virti burokėliai su svogūnais (tausoįjantis) (augalinis)	4-3/69AT	110	1,65	6,71	9,84	106,29
	*Virtos bulvės su sviestu (82 %) (tausoįjantis)	2GAR	100	3,786	1,754	34,160	167,569
	*Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2.	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			22,38	24,70	73,25	715,97

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

1-4 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	Mėsos ir daržovių troškinys (kiaulienos kumpinė, bulvės, svogūnai, morkos, natūr, pom, padažas, miltai) (tausojantis)	2A	100/100	29,93	19,47	16,35	356,63
	*Virti burokėliai su svogūnais (tausojantis) (augalinis)	4-3/69AT	90	1,35	5,49	8,06	86,97
	*Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2.	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			34,32	26,16	80,17	667,61

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Žuvies kepsnys (lašišos filė, kiaušiniai, miltai, aliejus.)	39A	50	11,24	12,59	2,25	166,32
	*Virti burokėliai su svogūnais (tausojantis) (augalinis)	4-3/69AT	90	1,35	5,49	8,06	86,97
	*Virtos bulvės su sviestu (82 %) (tausojantis)	2GAR	100	3,786	1,754	34,160	167,569
	*Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2.	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			16,38	19,83	44,47	644,87

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

1-5 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojuantis)	1-3/29AT	150	1,07	1,70	9,05	55,83
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
	Virti varškėčiai (varškė 9%,miltai,kiaušiniai,cukrus) (tausojuantis)	82A	200	27,15	13,23	53,59	439,40
	*Sviesto-grietinės padažas (sviestas 82%,grietinė 30%)	3P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
	*Natūralus ekologiškas jogurtas su vaisiais		125	5,16	4,68	5,76	85,20
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			39,33	42,29	115,04	984,62

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojuantis)	1-3/29AT	150	1,07	1,70	9,05	55,83
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
	*Jautienos kotletas (jautienos kumpinė, kiaušiniai, svogūnai, morkos, miltai, saulėgrąžų al.)	28A	100	17,45	19,16	17,92	309,72
	*Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%)	6-3/60T	100/5	5,57	3,24	29,37	168,87
	*Rauginti agurkai (augalinis)	45SAL	100	2,80	0,00	1,30	113,65
	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,00	0,00	0,00	16,00
	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	Viso			32,84	26,02	117,26	927,05

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

1-5 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeięa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	Virti varškėčiai (varškė 9%, miltai, kiaušiniai, cukrus) (taisojantis)	82A	150	20,36	9,92	40,20	329,54
	*Sviesto-grietinės padažas (sviestas 82%, grietinė 30%)	3P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			23,98	26,92	96,69	701,99

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeięa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Jautienos kotletas (jautienos kumpinė, kiaušiniai, svogūnai, morkos, miltai, saulėgrąų al.)	28A	75	13,09	14,37	13,49	232,29
	*Virti viso grūdo makaronai su sviestu 82%	6-3/60T	100/5	5,57	3,24	29,37	168,87
	*Rauginti agurkai (augalinis)	45SAL	100	2,80	0,00	1,30	113,65
	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,00	0,00	0,00	16,00
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			22,98	18,21	72,04	642,81

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valęyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkaukienė

Asta Turskienė

2-1 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopis ir morkomis (augalinis)	1-3/25AT	150	3,10	3,47	24,34	140,99
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,12	86,08
	Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojančios)	12-5/102T	120	20,74	4,84	5,82	149,77
	*Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (augalinis)	98GAR	100/5	3,27	0,60	25,08	111,72
	*Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais. Su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A	120	1,27	3,30	4,85	54,22
	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Viso			34,38	14,16	119,77	721,85

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopis ir morkomis (augalinis)	1-3/25AT	150	3,10	3,47	24,34	140,99
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
	Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Kaimiški blynai (spelta miltai, 9% varškė, 2,5% kefyras, saulėgrąžų aliejus)	76A	200	27,17	34,85	40,12	580,19
	*Grietinė(30%)	14PAD	40	0,96	12,00	1,24	117,20
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Viso			34,99	51,65	102,88	1004,49

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

2-1 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojuantis)	12-5/102T	120	20,74	4,84	5,82	149,77
	*Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (augalinis)	98GAR	100/5	3,27	0,60	25,08	111,72
	*Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais. Su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A	120	1,27	3,30	4,85	54,22
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Viso			28,37	9,97	91,57	541,88

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Kaimiški blynai (spelta miltai, 9% varškė, 2,5% kefyras, saulėgrąžų aliejus)	76A	200	27,17	34,85	40,12	580,19
	*Grietinė(30%)	14PAD	20	0,48	6,00	0,62	58,60
	Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Viso			28,46	41,18	54,74	696,96

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

2-2 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	3,54	4,46	10,69	97,04
	Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
	*Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškinys (tausojantis)	11-5/104T	200	17,17	6,14	19,59	202,35
	*Morkų salotos su česnakais majonezas be konservantų (34%) (augalinis)	11SAL	100	1,05	5,05	8,78	76,96
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			28,52	17,90	112,62	697,50

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	3,54	4,46	10,69	97,04
	Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
	*Keptas orkaitėje žuvies (lydeka) paplotėlis (lydekų filė, kiaušiniai, svogūnai, morka, bulvė) (tausojantis)	9-8/163T	110	19,49	5,26	2,23	134,25
	*Virti viso grūdo makaronai su sviestu(82%) (tausojantis)	6-3/60T	100	5,57	3,24	29,37	168,87
	*Jogurtinis padažas (2,5%) su žalumynais	14-1/1.	15	0,60	1,80	0,95	22,41
	*Morkų salotos su česnakais majonezas be konservantų (34%) (augalinis)	11SAL	100	1,05	5,05	8,78	76,96
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	Viso			36,25	21,76	111,63	764,68

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

2-2 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškiny (tausojantis)	11-5/104T	200	17,17	6,14	19,59	202,35
	*Morkų salotos su česnakais majonezas be konservantų (34%) (augalinis)	11SAL	100	1,05	5,05	8,78	76,96
	*Varškės sūrelis		100	15,80	12,80	6,30	162,00
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			37,11	25,22	90,49	667,48

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Keptas orkaitėje žuvis (lydeka) paplotėlis (lydekos filė, kiaušiniai, svogūnai, morka, bulvė) (tausojantis)	9-8/163T	110	19,49	5,26	2,23	134,25
	*Virti viso grūdo makaronai su sviestu(82%) (tausojantis)	6-3/60T	100	5,57	3,24	29,37	168,87
	*Jogurtinis padažas (2,5%) su žalumynais	14-1/1.	15	0,60	1,80	0,95	22,41
	*Morkų salotos su česnakais majonezas be konservantų (34%) (augalinis)	11SAL	100	1,05	5,05	8,78	76,96
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			29,80	16,58	97,14	628,66

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

2-3 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojojantis)	1-3/36AT	150	8,55	4,40	24,91	173,44
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
	*Balandėliai su kiauliena (kopūstas, kiaulienos kumpinė, ryžiai, aliejus, svogūnai, morkos) (tausojojantis)	64A	200	22,83	10,27	10,18	224,46
	*Grietinės(30%) padažas su pomidorų padažu	2PAD	40	0,43	5,40	0,56	52,74
	*Virtos bulvės su sviestu (augalinis)	2GAR	100	2,02	2,99	18,33	107,04
	*Šaldytų uogų kompotas be cukraus	14GĖR	200	0,42	0,24	19,49	76,35
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			40,96	25,52	147,03	953,01

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojojantis)	1-3/36AT	150	8,55	4,40	24,91	173,44
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
	*Vištienos kukulis su morkomis (tausojojantis)	10-3/61T	100	20,24	3,91	1,28	121,20
	*Žaliųjų žirnelių salotos su grietine (30%)	49SAL	100	3,92	6,18	53,05	106,09
	*Virtos bulvės su sviestu (augalinis)	2GAR	100	1,41	3,90	9,14	77,25
	*Šaldytų uogų kompotas be cukraus	14GĖR	200	0,42	0,24	19,49	76,35
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			41,24	20,84	181,42	873,31

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

*Sudėtyje yra alergenų

Asta Turskienė

2-3 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Balandėliai su kiauliena (kopūstas, kiaulienos kumpinė, ryžiai, aliejus, svogūnai, morkos) (tausojuantis)	64A	200	22,83	10,27	10,18	224,46
	*Grietinės(30%) padažas su pomidorų padažu	2PAD	40	0,43	5,40	0,56	52,74
	*Virtos bulvės su sviestu (augalinis)	2GAR	100	2,02	2,99	18,33	107,04
	*Saldytų uogų kompotas be cukraus	14GĖR	200	0,42	0,24	4,52	17,10
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			28,74	20,10	89,35	625,34

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Vištienos kukulis su morkomis (tausojuantis)	10-3/61T	100	20,24	3,91	1,28	121,20
	*Žaliųjų žirnių salotos su grietine (30%)	49SAL	100	3,92	6,18	53,05	106,09
	*Virtos bulvės su sviestu (augalinis)	2GAR	100	1,41	3,90	9,14	77,25
	*Saldytų uogų kompotas be cukraus	14GĖR	200	0,42	0,24	4,52	17,10
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			29,02	15,42	123,74	545,64

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

2-4 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausoįantis)	1-3/41AT	150	1,91	4,58	11,38	94,38
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
	*Befstrogenas (įautienos mentė, svogūnai, miltai, grietinė 30%, pomidorų padažas, aliejus) (tausoįantis)	7A	75/45	24,280	20,650	6,420	304,520
	*Bulvių košė su sviestu (82%)	4GAR	100	2,25	3,79	16,19	106,76
	*Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	19SAL	100	1,37	10,09	7,55	119,22
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			35,05	40,76	87,22	834,03

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausoįantis)	1-3/41AT	150	1,91	4,58	11,38	94,38
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
	*Žuvies kepinukai (lašišos filė, grietinė, bulvių krakmolos, kiaušiniai, saulėgrąžų aliejus)	42A	50	9,89	13,96	5,59	186,36
	*Bulvių košė su sviestu (82%)	4GAR	100	2,25	3,79	16,19	106,76
	*Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	19SAL	100	1,37	10,09	7,55	119,22
	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			20,66	34,07	86,39	715,87

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

2-4 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Befstrogenas (jautienos mentė, svogūnai, miltai, grietinė 30%, pomidorų padažas, aliejus) (tausojuantis)	7A	75/45	24,280	20,650	6,420	304,520
	*Bulvių košė su sviestu (82%)	4GAR	100	2,25	3,79	16,19	106,76
	*Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	19SAL	100	1,37	10,09	7,55	119,22
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			29,47	35,16	58,10	644,67

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Žuvies kepinukai (lašišos filė, grietinė, bulvių krakmolas, kiaušiniai, saulėgrąžų aliejus)	42A	50	9,89	13,96	5,59	186,36
	*Bulvių košė su sviestu (82%)	4GAR	100	2,25	3,79	16,19	106,76
	*Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	19SAL	100	1,37	10,09	7,55	119,22
	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	Viso			15,84	28,77	71,21	582,51

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

2-5 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausoįantis)	8SR	150	1,18	4,87	8,00	78,37
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
	*Kalakutienos plovas (šald. kalakut. šlaun. mėsa, ryžiai, svogūnai, morka, miltai, natūralus pomidorų padažas) (tausoįantis)	3A	100/100	29,56	21,82	28,81	420,95
	*Pomidorų salotos su grietine (30%)	40SAL	100	1,37	6,18	4,90	75,97
	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			38,13	34,96	111,05	874,92

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausoįantis)	8SR	150	1,18	4,87	8,00	78,37
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
	*Kepti varškėčiai (varškė 9%, spelta miltai, kiaušiniai) (tausoįantis)	83A	200	33,51	27,81	40,11	542,63
	*Trintos uogos su nesaldintu jogurtu(2,5%)	18/24	40 (20/20)	0,96	0,50	0,90	14,06
	*Varškės sūrelis be glajaus		100	13,00	8,00	19,20	191,00
	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	28,18	126,09
	Viso			53,15	42,67	109,97	1027,78

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

2-5 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Kalakutienos plovė (šald. kalakut. šlaun. mėsa, ryžiai, svogūnai, morka, miltai, natūralus pomidorų padažas) (tausoiantis)	3A	100/100	29,56	21,82	28,81	420,95
	*Pomidorų salotos su grietine (30%)	40SAL	100	1,37	6,18	4,90	75,97
	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	Viso			33,26	28,93	75,59	667,09

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Kepti varškėčiai (varškė 9%, spelta miltai, kiaušiniai) (tausoiantis)	83A	200	33,51	27,81	40,11	542,63
	*Trintos uogos su nesaldintu jogurtu(2,5%)	18/24	40 (20/20)	0,96	0,50	0,90	14,06
	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	Viso			36,80	29,24	82,89	726,86

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

3-1 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,89	4,18	19,67	135,87
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Maltas vištienos šnicelis (vištienos filė, svogūnai, morkos, kiaušiniai, miltai, lašiniai)	35A	100	21,09	28,15	7,17	363,55
	*Biri ryžių kruopų košė su sviestu(82%)	97A	100/5	2,53	0,68	27,42	120,31
	*Šviežių agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) (augalinis)	2-1/14.	110	1,67	0,73	3,06	25,45
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			35,46	35,67	122,38	923,29

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,89	4,18	19,67	135,87
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Sklandžiai su obuoliais (spelta miltai, pienas 2,5% kiaušiniai, obuoliai, saulėgrąžų aliejus)	77A	200	14,43	25,88	76,83	587,87
	*Trintos šviežios uogos (braškės arba šilauogės)		40	1,00	0,00	10,00	46,00
	*Varškės sūrelis be glajaus		100	13,00	8,00	19,20	191,00
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			37,08	39,39	162,88	1126,85

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

3-1 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Maltas vištienos šnicelis (vištienos filė, svogūnai, morkos, kiaušiniai, miltai, lašiniai)	35A	100	21,09	28,15	7,17	363,55
	*Biri ryžių kruopų košė su sviestu(82%)	97A	100/5	2,53	0,68	27,42	120,31
	*Šviežių agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) (augalinis)	2-1/14.	110	1,67	0,73	3,06	25,45
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			26,86	30,19	65,59	623,48

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Sklindžiai su obuoliais (spelta miltai, pienas 2,5% kiaušiniai, obuoliai, saulėgrąžų aliejus)	77A	200	14,43	25,88	76,83	587,87
	*Trintos uogos (braškės arba šilauogės)		40	1,00	0,00	10,00	46,00
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
	Viso			16,24	26,21	100,83	692,04

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

3-2 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT	150	2,32	3,37	16,11	104,02
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
	*Kiaulienos guliašas (kiaulienos kumpinė, svogūnai, morkos, miltai, ant.pomidorų padž.) (tausojantis)	1A	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
	*Bulvių košė su sviestu (82%) (augalinis)	4GAR	100	2,25	3,79	16,19	106,76
	*Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru al.aliej. (augalinis)	2-1/6A	110	1,31	5,78	4,13	73,76
	*Obuolių kompotas be cukraus	12GĖR	200	0,23	0,20	21,09	83,55
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			39,73	37,04	105,60	896,04

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT	150	2,32	3,37	16,11	104,02
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
	*Kalakutienos kukulis su morkomis (kalakutienos filė, kiaušiniai, svogūnai, morkos,) (tausojantis)	10-3/62T	100	20,00	3,99	1,12	120,32
	*Bulvių košė su sviestu (82%) (augalinis)	4GAR	100	2,25	3,79	16,19	106,76
	*Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru	2-1/6A	110	1,31	5,78	4,13	73,76
	*Obuolių kompotas be cukraus	12GĖR	200	0,23	0,20	21,09	83,55
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			32,08	19,18	127,92	785,86

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

3-2 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Kiaulienos guliašas (kiaulienos kumpinė, svogūnai, morkos, miltai, ant.pomidorų padž.) (tausoįantis)	1A	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
	*Bulvių košė su sviestu (82%) (augalinis)	4GAR	100	2,25	3,79	16,19	106,76
	*Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru al.aliej. (augalinis)	2-1/6A	110	1,31	5,78	4,13	73,76
	*Obuolių kompotas be cukraus	12GĖR	200	0,23	0,20	6,12	24,30
	Vaisiai		50	76,00	30,00	13,94	56,00
	Viso			108,96	62,21	47,06	603,31

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Kalakutienos kukulis su morkomis (kalakutienos filė, kiaušiniai, svogūnai, morkos,) (tausoįantis)	10-3/62T	100	20,00	3,99	1,12	120,32
	*Bulvių košė su sviestu (82%) (augalinis)	4GAR	100	2,25	3,79	16,19	106,76
	*Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru	2-1/6A	110	1,31	5,78	4,13	73,76
	*Obuolių kompotas be cukraus	12GĖR	200	0,23	0,20	21,09	83,55
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			26,83	14,95	98,29	608,38

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

3-3 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Barščiai su pupelėmis ir kopūstais raug. (augalinis) (tausojojantis)	3SR	150	2,32	4,97	9,44	84,52
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
	Kiaulienos plovos (kiaulienos kumpinė, morkos, svogūnai, ryžiai, pomidorų padažas) (tausojojantis)	A3	100/100	30,57	25,99	28,40	462,11
	*Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/9A	110	1,28	5,20	5,20	77,27
	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	Viso			40,19	38,25	112,39	923,53

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Barščiai su pupelėmis ir kopūstais raug. (augalinis) (tausojojantis)	3SR	150	2,32	4,97	9,44	84,52
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
	Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (menkės filė, svogūnai, morkos, kiaušiniai) (tausojojantis)	9-7/141T	100	15,52	6,93	5,05	144,67
	*Sviesto-grietinės padažas (sviestas 82%, grietinė 30%)	3P	20	0,36	10,52	0,45	97,52
	Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82% reb.) (tausojojantis)	6-3/60T	100	5,57	3,24	29,37	168,87
	*Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/9A	110	1,28	5,20	5,20	77,27
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	Viso			30,30	32,65	104,91	816,47

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

3-3 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeni ai	
	Kiaulienos plovė (kiaulienos kumpinė, morkos, svogūnai, ryžiai, pomidorų padažas) (tausojuantis)	A3	100/100	30,57	25,99	28,40	462,11
	*Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/9A	110	1,28	5,20	5,20	77,27
	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			33,42	31,82	61,55	653,55

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeni ai	
	Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (menkės filė, svogūnai, morkos, kiaušiniai) (tausojuantis)	9-7/141T	100	15,52	6,93	5,05	144,67
	*Sviesto-grietinės padažas (sviestas 82%, grietinė 30%)	3P	20	0,36	10,52	0,45	97,52
	Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82% reb.) (tausojuantis)	6-3/60T	100	5,57	3,24	29,37	168,87
	*Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/9A	110	1,28	5,20	5,20	77,27
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			24,29	26,52	68,01	602,49

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

3-4 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (kiauliena)	17SR	150	4,99	4,54	8,02	90,19
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
	*Varškės apkepas (varškė 9%, cukrus, manų kruopos, pienas, grietinė, kiaušiniai, miltai) (tausojantis)	84A	200	29,91	18,17	37,45	435,83
	*Grietinė 30%	14P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
	*Razinių kompotas be cukraus	8GĖR	200	0,75	0,19	33,72	132,35
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			41,09	36,14	125,37	973,65

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (kiauliena)	17SR	150	4,99	4,54	8,02	90,19
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
	*Kepsnys "Svogūnėlis" (kiaulienos kump, jautienos kump, kiaušiniai, svogūnai, morkos, spelta miltai, grietinė)	16A	100	19,87	22,45	7,30	307,92
	*"Pikantiškos" burokėlių salotos (burokėliai, rauginti agurkai, svogūnai, konservuoti žirneliai, grietinė)	20SAL	100	2,52	4,59	7,42	74,20
	*Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	100	2,99	2,56	22,91	126,53
	*Razinių kompotas be cukraus	8GĖR	200	0,75	0,19	33,72	132,35
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso			34,08	34,97	96,43	817,27

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

3-4 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Varškės apkepas (varškė 9%, cukrus, manų kruopos, pienas, grietinė, kiaušiniai, miltai) (tausojantis)	84A	200	29,91	18,17	37,45	435,83
	*Grietinė 30%	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
	*Razinių kompotas be cukraus	8GĖR	200	0,14	0,19	18,75	73,10
	Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
	Viso			31,53	27,66	71,07	652,83

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Kepsnys "Svogūnėlis" (kiaulienos kump, jautienos kump, kiaušiniai, svogūnai, morkos, spelta miltai, grietinė)	16A	100	19,87	22,45	7,30	307,92
	*"Pikantiškos" burokėlių salotos (burokėliai, rauginti agurkai, svogūnai, konservuoti žirneliai, grietinė)	20SAL	100	2,52	4,59	7,42	74,20
	*Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	100	2,99	2,56	22,91	126,53
	*Razinių kompotas be cukraus	8GĖR	200	0,14	0,19	18,75	73,10
	Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
	Viso			25,52	29,79	56,38	581,75

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

3-5 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Daržovių sriuba (kopūstai, konservuoti žirneliai, bulvės, morkos, natū. pomidorų padažas) (augalinis)	12SR	150	1,04	3,28	9,48	84,12
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
	*Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	180	16,35	8,29	38,74	294,95
	*Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT 7	100	2,34	5,96	20,45	144,70
	*Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1,98	0,86	3,61	30,08
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	Viso			27,71	20,34	131,90	819,00

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Daržovių sriuba (kopūstai, konservuoti žirneliai, bulvės, morkos, natū. pomidorų padažas) (augalinis)	12SR	150	1,04	3,28	9,48	84,12
	*Nesaldintas jogurtas(2,5%)	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90
	*Viso grūdo ruginė duona	18/70-3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
	*Daržovių apkepamas(gūžiniai kopūstai, žaliosios cukinijos, svogūnai, morkos, kiaušiniai, miltai, sūris) (augalinis)	4-8/162T	200	7,73	10,95	19,81	208,59
	*Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT 7	100	2,34	5,96	20,45	144,70
	*Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1,48	2,59	10,48	71,06
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	Viso			18,59	24,73	119,84	773,62

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė

Asta Turskienė

3-5 diena

Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	180	16,35	8,29	38,74	294,95
	*Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT 7	100	2,34	5,96	20,45	144,70
	*Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1,98	0,86	3,61	30,08
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	Viso			23,00	16,04	104,68	639,90

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
	*Daržovių apkepas (gūžiniai kopūstai, žaliosios cukinijos, svogūnai, morkos, kiaušiniai, miltai, sūris) (augalinis)	4-8/162T	200	7,73	10,95	19,81	208,59
	*Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT 7	100	2,34	5,96	20,45	144,70
	*Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1,48	2,59	10,48	71,06
	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	Viso			13,88	20,43	92,62	594,52

6-10 amžiaus mokiniams
Sudarė valgyklos vedėja

*Sudėtyje yra alergenų
Alė Vasilkauskienė