

11-... m.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinų: Direktorė Vida Lesauskienė

Pietūs 12.00 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	22/2	150	2,17	2,04	11,56	70,99
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Iš viso:			5,57	2,59	37,56	195,49

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių plovos su kiaulienos mėsa (tausojantis)	7.14-19	170/80	22,78	10,88	40,66	350,19
Švieži agurkai	51.1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Švž. pomidorai	2-54/2	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			23,63	11,08	44,96	371,27

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas vištienos maltinis kukurūzų miltų apvalkale įdarytas daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	9-20	130	32,18	7,58	11,58	242,24
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	5-1	100/4	5,23	4,28	26,32	169,84
Iš viso:			37,42	11,86	37,91	412,08

III karštas patiekals

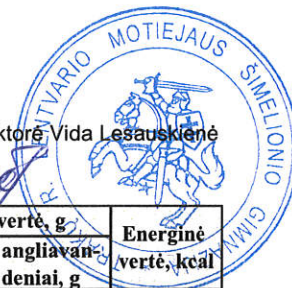
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	32/4	170	2,84	4,43	8,78	340,96
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Juodoji arbata su citrina	12.4/16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			3,57	10,54	14,50	420,27

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktore VIDA LESAUSKIENE

Pietūs 12.00 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	10/7	150	1,33	2,59	10,26	67,11
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
<i>ARBA</i>						
Šaltibarščiai	17/25	150	4,36	3,03	8,82	78,67
Iš viso:			9,09	6,17	45,09	270,28

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis (tausojantis)	7.14-5	100	22,83	8,60	5,11	190,12
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,77	4,83	20,93	133,55
Švž. agurkų ir ridikėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3.14-69	120/10	1,03	10,01	3,72	106,71
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			26,65	23,44	29,95	430,96

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsnys užkeptas su ananasais (tausojantis)	9-21	130	39,44	10,52	2,81	262,04
Iš viso:			39,44	10,52	2,81	262,04

III karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronų, prieskoninių daržovių ir fermentinio sūrio apkepas	5-31	150	13,61	11,95	41,61	333,66
Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-76	120/10	1,87	4,12	13,01	92,72
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			15,50	16,07	54,81	426,96

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

Pietūs 12.00 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sultinys su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	17-109	150	0,04	0,02	0,14	0,74
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Iš viso:			2,08	0,35	15,74	75,44

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos file guliašas (tausojantis)	8.14-16/4	120/50	30,86	9,29	5,69	230,16
Kuskuso kruopų košė sviestu (tausojantis)	2.5-2	100/4	3,63	3,68	20,04	169,84
Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-42	120/12	1,08	5,10	13,63	101,77
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			35,59	18,08	39,56	502,35

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kibinas su kiaulienos mėsa (tausojantis)	5-85	130	17,59	20,05	50,50	458,95
Iš viso:			17,59	20,05	50,50	458,95

III karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-11	150	23,94	12,31	29,06	324,56
Sviesto grietinės padažas (tausojantis)	13-81	30	0,44	12,70	0,58	118,55
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,38	25,01	29,64	443,11

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktore Vida Lesauskienė

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/2	150	4,59	3,19	19,48	121,55
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Iš viso:			7,99	3,74	45,48	246,05

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-11/3	120	25,68	15,02	0,44	238,73
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (augalinis)	3-03/2	150	3,34	3,20	32,61	164,18
Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų, paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu	2-10/7	120/12	1,30	5,23	6,18	72,32
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			30,46	23,46	41,00	482,28

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	12-9	250/50	23,83	24,10	28,24	413,50
Grietinė (30 % rie.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			24,55	33,10	29,17	501,40

III karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su ananasais (tausojantis)	6-28/32	150	23,06	15,04	28,21	342,51
Trintos uogos	13.1/3	30	0,27	0,12	5,41	22,18
Grietinė (30 % rie.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kmynų arbata be cukraus	14-4/3	150	0,00	0,00	0,01	0,05
Iš viso:			23,81	21,16	34,24	423,33

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
2 savaitė
Penktadienis



Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/19	150	0,82	0,02	5,23	23,21
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Iš viso:			4,22	0,57	31,23	147,71

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai (Lašiša)(tausojantis)	18/4	100	27,32	8,13	0,81	229,52
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/6	120	2,10	1,30	21,42	105,74
Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-76	120/10	1,87	4,12	13,01	92,72
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			31,43	13,57	36,99	435,03

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės cepelinai (tausojantis)	6-28/31	130/70	15,39	7,45	41,67	286,44
Sviesto grietinės padažas (tausojantis)	13-81	30	0,44	12,70	0,58	118,55
Iš viso:			15,83	20,15	42,24	404,99

III karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos sprandinės kepsnys užkeptas daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	12-16	120/20	37,52	18,93	9,25	351,19
Iš viso:			37,52	18,93	9,25	351,19

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė