

11-... m.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Liesauskienė

Pietūs 12.00 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-03/6	150	2,08	1,32	14,06	75,77
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Iš viso:			5,48	1,87	40,06	200,27

I karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis (morka, paprika, pomidorai, bulvės) "Vengriškai" (tausojantis)	12-22	100/200	26,51	32,45	50,07	557,65
Švieži agurkai	19.1/2	80	0,56	0,00	2,24	11,20
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			27,09	32,45	52,49	569,43

II karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių "Gnocchi" pagardinti baziliko skonio sviestu (tausojantis)	3-07	230	9,26	18,75	50,36	402,25
Švieži agurkai	19.1/2	80	0,56	0,00	2,24	11,20
Iš viso:			9,82	18,75	52,60	413,45

III karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6-28/18	140	26,46	16,50	39,83	417,58
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Grietinė (30 %rieb.)	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:			27,14	22,59	46,58	501,05

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
3 savaitė
Antradienis

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	
Itališka "Minestrone" sriuba (įvairiaspalvių daržovių su pupelėmis)(tausojantis)	17-111	150	2,70	1,68	13,35	74,94
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Iš viso:			6,10	2,23	39,35	199,44

I karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis (tausojantis)	8.14-0.2	100/50	31,80	13,80	5,28	222,74
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/6	120	2,10	1,30	21,42	105,74
Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi	3.14-28	100/5	0,85	5,20	4,30	64,70
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			34,89	20,32	32,75	400,23

II karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	12-13	120	28,38	37,92	8,78	483,09
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Iš viso:			28,73	37,97	16,88	516,63

III karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	4.14/24	120	10,99	7,33	54,97	334,60
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Grietinė (30 % rie.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,67	13,42	61,72	418,02

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
3 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	
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

I karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale, keptas orkaitėje (tausojantis)	12-7	100	23,89	13,82	15,50	283,25
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	3-20/1	100	3,30	0,45	21,30	102,30
Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi	2.4/8	70/4	0,97	4,08	7,66	68,19
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	50	0,45	0,10	3,35	14,00
Nesaldyta arbata	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,62	18,45	47,81	467,74

II karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir vištienos mėsos blynai "Žemaičiai"	9-14	240	22,41	15,27	50,04	413,96
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldyta arbata	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,13	24,27	50,97	501,86

III karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	1.14/26	200	19,09	12,37	86,34	529,42
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Nesaldyta arbata	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,44	12,42	94,44	562,96

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
3 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	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10/1	150	2,76	2,16	14,04	83,40
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Iš viso:			6,16	2,71	40,04	207,90

I karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos mėsos plokštainis (tausojantis)	9-19	100	22,57	9,33	9,04	210,49
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/1	150/5	3,91	5,00	31,02	177,70
Švž. agurkų, pomidorų ir ridikėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3.14-78	100/7	0,91	7,15	4,06	81,34
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			27,52	21,49	45,87	476,58

II karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su malta kiaulienos ir jautienos mėsa ir daržovių padažu (tausojantis)	11-30	120/60/40	22,71	9,32	33,98	316,20
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Iš viso:			23,06	9,36	42,08	349,74

III karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	6-29	150	17,41	12,18	9,33	300,20
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:			17,85	24,88	9,90	418,75

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
3 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: Direktoriė Vida Lesauskienė

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	17/57	150	4,92	1,35	21,49	111,28
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Iš viso:			8,32	1,90	47,49	235,78

I karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis (tausojantis)	18/8	80	16,47	7,92	4,15	156,33
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
Virti burokėliai su citrinų-aliejaus užpilu	2/2/13	120/12	2,04	4,14	12,55	91,46
Nesaldyta arbata	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,61	13,36	38,11	353,53

II karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsnys keptas orkaitėje (tausojantis)	9-12	120	36,56	5,72	0,63	199,60
3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprika)	3.14-21/1	120	1,04	0,12	7,96	34,80
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
Nesaldyta arbata	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,70	7,14	30,01	340,14

III karštas patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Itališki Crespelle lietiniai blynai	5-87	170/80	23,19	22,87	48,47	468,12
Sviesto grietinės padažas (tausojantis)	13-81	30	0,44	12,70	0,58	118,55
Nesaldyta arbata	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,63	35,57	49,05	586,67

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė