

Tvirtinu:
Direktorius

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sausi pusryčių dribsniai	26Š	62,5	6,375	2,188	48,75	240,00
Pienas 2,5%		187,50	6,375	4,688	9,192	105,00
Viso:			12,750	6,876	57,94	345,00

Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	5Sr	150/5	1,2	4,94	4,98	63,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kiaulienos maltinis	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Kopūstų salotos su šviežiu agurku	3S	100	1,30	9,61	6,30	110,35
Vanduo						
Viso			25,91	34,93	61,15	649,51

Pavakariai 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Virti makaronai	8G	100	4,10	0,06	28,80	136,42
Sviestas 82%		4,00	0,03	3,30	0,03	29,76
Kakava su pienu	5G	100	2,12	1,68	9,61	59,06
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			7,01	5,34	52,38	281,24

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana technologė Regina Langvinienė

Tvirtinu:
Direktorius

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė	22A(p)	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Uogienė		20	0,06		14,18	54,20
Erškėtrožių arbata be cukraus	1G	200				
Viso:			9,91	9,83	49,31	313,60

Pietūs 12,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150	1,49	4,91	11,18	90,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Varškės virtinukai (tausojantis)	87A	150	18,00	10,04	31,60	289,63
Grietinė 30%	14P	10	0.24	3.00	0.31	29.30
Vaisiai		150	2.28	0.90	41.82	168.0
Vanduo						
Viso			23.49	19.11	95.17	620.86

Pavakariai 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bulvių košė	4Gar	200	4,50	7,58	32,38	213,51
Pienas 2,5%		100	3.18	2.35	4.60	52.50
Vaisinė arbata be cukraus	1G	200				
Pekino salotos su pomidorais	24A	50	0,63	4,62	3,85	48,23
Viso:			8.31	14.55	40.83	314.24

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana technologė Regina Langviniėnė

1 savaitė

Tvirtinu:
Direktorius

Trečiadienis

Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Apkeptas sumuštinis su virta dešra	9Š	50/10/30	11,90	19,53	25,21	316,92
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Viso:			11,90	19,53	25,21	316,92

Pietūs 12,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	150	3,50	3,23	14,05	92,64
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Plovas su paukštiena (tausojantis)	3A	75/75	26,55	13,44	21,61	307,37
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Švieži agurkai		25	0,20	0,05	0,58	2,75
Viso			34,01	17,88	88,32	614,16

Pavakariai 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Cukinijų sklindžiai	31A(p)	150	5,30	9,59	16,47	166,20
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata be cukraus		200				
Viso:			5,78	15,59	17,09	224,80

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana technologė Regina Langvinienė

Tvirtinu:
Direktorius

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtinukai su varške	79A	150	17,27	7,87	42,10	305,90
Grietinė 30%	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Čiobrelių arbata be cukraus		200				
Viso:			17,75	13,87	42,72	364,50

Pietūs 12,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkinė sriuba su kruopomis ir grietine	11Sr	150/5	1,73	4,97	11,47	93,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Paukštienos kepsneliai	33A	75	16,54	12,52	8,56	211,43
Sviestas		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Virti makaronai	8Gar	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Kopūstų-pomidorų-morkų salotos	8S	100	1,22	6,67	5,67	82,66
Arbata be cukraus						
Viso			25,14	31,96	64,83	634,41

Pavakariai 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė	22A(p)	150	7,39	7,37	26,36	194,55
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0.76	0.30	13.94	56.00
Viso:			8.22	15.93	40.38	324.95

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana technologė Regina Langvinienė

Tvirtinu:
Direktorius

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Griekių kruopų košė su daržovėmis	100A	150	8,49	5,81	47,37	268,10
Sviestas 82%		7,5	0,05	6,20	0,06	55,80
Vaisinė arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	13,15	2,17
Viso:			8,59	12,04	60,58	326,07

Pietūs 12,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Ankštinių daržovių sriuba(bulvės,žirneliai)	16Sr	150	1,55	3,10	9,44	66,24
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Sviestas		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos	16S	50	0,78	7,05	5,55	83,53
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo		200				
Viso			22,34	31,38	75,71	643,18

Pavakariai 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Makaronai su fermentiniu sūriu	15A	100/15	7,97	7,44	26,58	208,25
Natūralus pomidorų padažas		15	0,59	0,08	3,56	16,50
Arbata be cukraus		200				
Viso:			8,56	7,52	30,14	224,75

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana technologė Regina Langvinienė