

Tvirtinu:
Direktorius

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su virta dešrele	90A	100/20	11,18	21,06	5,69	256,68
Šviežias agurkas	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Arbata be cukraus		200				
Viso:			13,06	21,42	17,10	305,22

Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	150	1,48	4,94	8,51	80,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Biri grikių košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Burokėlių salotos	16S	50	0,78	7,05	5,55	83,53
Vanduo		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			20,86	38,06	60,27	641,41

Pavakariai 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta kukurūzų kruopų košė	21A(p)	150	5,92	2,25	35,48	178,00
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata su citrina be cukraus	2G(a)	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Viso:			6,04	10,54	3,62	254,57

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana technologė Regina Langvinienė

Tvirtinu:
Direktorius

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su fermentiniu sūriu	15A	150/20	11,95	11,15	39,87	312,38
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Vaisinė arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	13,15	2,17
Švieži agurkai	43S	25	0,20	0,05	0,58	2,75
Viso:			12,98	11,33	58,34	339,30

Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1Sr	150/5	1,49	4,91	11,18	90,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Varškės sklindžiai	76A	100	13,58	17,43	20,06	290,10
Grietinė 30%	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,0
Arbata be cukraus		200				
Viso			18,55	29,20	70,00	594,27

Pavakariai 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Kvietinių kruopų košė	29A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Sviestas 82%		10	0,08	8,26	0,08	74,40
Kmylių arbata be cukraus		200	0,59	0,44	1,5	9,99
Viso:			7,14	13,87	29,51	268,47

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana technologė Regina Langvinienė

Tvirtinu:
Direktorius

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai su varške	70A	100/30	17,45	15,04	43,67	376,49
Arbata be cukraus		200				
Viso:			17,45	15,04	43,67	376,49

Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	15Sr	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	50/30	14,59	11,22	3,34	171,25
Viso grūdo makaronai	8Gar	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,37	9,18	6,28	104,41
Vanduo		200				
Viso			25,20	27,40	62,91	578,35

Pavakariai 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bandelė su cinamonu	3K	50	4,21	10,64	29,76	226,66
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			8,37	13,44	48,60	338,66

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana technologė Regina Langvinienė

Tvirtinu:
Direktorius

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės-ryžių apkepas	17A(p)	90/60	21,58	16,62	22,61	326,16
Grietinė 30%	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Čiobrelių arbata be cukraus		200				
Viso:			22,06	22,62	23,23	384,76

Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkinė sriuba su ryžiais	11Sr	150/10	1,57	4,97	11,47	94,02
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos file	31A	50	11,89	7,19	3,85	126,80
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Pekino salotos su pomidorais	24S	100	1,26	9,24	3,85	96,46
Vanduo		200				
Viso			20,28	36,37	52,87	607,64

Pavakariai 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Penkių grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Vaisinė arbata be cukraus	2G	200	0,05	0,03	13,15	2,17
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			8,65	8,19	59,09	292,17

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana technologė Regina Langvinienė

Tvirtinu:
Direktorius

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai	16A	100	7,37	12,86	36,38	286,61
Grietinė 30%		25	0.06	7.5	0.775	73.25
Arbata be cukraus		200				
Viso:			7.43	20.36	37.155	359.86

Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis ir grietine	10S	150/10	2,35	5,65	9,53	95,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Žuvies kepsneliai	42A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Šviežių kopūstų salotos	3S	100	1,34	9,21	6,44	107,46
Arbata be cukraus		200				
Viso			20,82	33,39	62,27	609,01

Pavakariai 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta grikių kruopų košė	94K	150	7,28	3,04	29,66	172,88
Sviestas 82%		7,5	0,05	6,20	0,06	55,80
Vaisinė arbata be cukraus		200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			8,14	9,57	44,30	286,85

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana technologė Regina Langvinienė