

JONO IR PETRO VILEIŠIŲ MOKYKLA

Demokratų g. 36 Kaunas

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

Tvirtinu:
Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklos
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m. mėn. d.



15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11- vyresnių metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Bulkovskaja-Stecko



[staigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 15:00 val.

11-vyr. metų amžiaus vaikams		I savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Micizinių kruopų košė su sviestu (82%) (taisojantis)	3-3/00T3	300	8,42	4,8	55,75	299,91
Vazkė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,3%) ir jogurtis	15-1/1 4	100(80/10/10)	13,36	7,48	4,22	137,72
Nesaldinta arbata (jaudoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolio, erškėtinėlių vaisių, linorobos, kmygų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,78	12,28	59,97	437,63
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (taisojantis)	1-3/39AT2	150	1,5	3,14	1,35	79,80
Grūtinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Pilytų ryžių plavimas su vėsiu (taisojantis)(80/120)	10-5/111T4	200	23,48	11,57	29,54	324,26
II-Pilytų ryžių plavimas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (taisojantis)(augalinis)	4-5/5AT	230	5,71	10,65	54,48	325,69
III- Kepči orkaitėje viltienos kukuliai su sezamo sėklomis (taisojantis)	10-7/143T 4	160	24,53	10,27	5,9	214,31
IV- Vazkės apkepamas (9%) (taisojantis)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,30	336,52
Virti grūtinė (augalinis)(taisojantis)	3-3/53 AT	100	6,34	1,36	33,65	172,60
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	110	1,12	5,79	5,85	80,04
Sezoninės daržovės (ragaini/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Grūtinė 30% rieš.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (svietės arba braškės arba juodųjų serbentų)	18/19 3	30	0,27	0,32	2,91	13,80
Stalo vanduo įšaldomas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/krautės/apelsinai/ananai)	18/20 6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			30,54	24,06	61,74	624,66
Iš viso: II variantas			10,77	23,34	86,68	626,09
Iš viso: III variantas			35,75	24,12	71,75	687,31
Iš viso: IV variantas			24,54	29,28	55,69	623,96
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (taisojantis)	6-3/61AT 2	200/5	9,24	5,96	49,11	287,04
Formentinis sūris (45%)	18/10 3	40	8,40	11,20	0,80	137,60
Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (taisojantis)	14-5/4AT 10	50	0,75	2,15	3,45	36,32
Švieži pomidorai	18/23 7	160	1,00	0,20	4,10	22,20
Nesaldinta arbata (jaudoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolio, erškėtinėlių vaisių, kineosės, kmygų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,39	19,51	57,46	482,96
Iš viso I (dienos davinio):			71,71	55,85	179,17	1545,25
Iš viso II (dienos davinio):			76,92	55,91	189,18	1607,90
Iš viso III (dienos davinio):			76,92	55,91	189,18	1607,90
Iš viso IV (dienos davinio):			65,71	61,07	173,12	1544,55

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė		Antradienis			
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, sviestu (82%) ir pienu (2.5%)(tausojanis)	3-3/1574	300	14,56	10,9	56,12	416,91
Trapiūžiai		20	1,80	0,20	16,80	74,40
Nevaldoma arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melissos, pankolio, erškėtrožių vaisių, kirmėšės, kmynų)	17-1/2.1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
B viso:			16,36	11,10	72,92	491,31

Pietūs 10.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojanis)	1-3/46AT	150	1,55	2,13	7,59	55,78
Grietine (30%)	18/101.2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdų ruginė duona	18/70.1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintos kiaušienės įvairūs morkomis ir salierais (tausojanis)	11-8/162T.3	130	13,56	18,16	6,54	292,17
II- Papulni, saliero ir morkų troškimas (augalinis) (tausojanis)	3-5/108AT3	180	10,54	2,72	32,89	198,23
III-Okakėje keptas jautienos ir kiaulienos mėsainis su morkomis ir svogūnais (tausojanis)	12-8/3T	110	21,41	8,54	8,59	197,01
IV-Okakėje kepti lašiniai su varškės ir špinatų įdaru (tausojanis)(100/100)	7-8/163T2	200	22,58	10,25	23,31	356,75
Gruozė 30% rieš.	18/200.4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Virtas bulvės su krūpomis (augalinis) (tausojanis)	4-3/58AT2	120	2,40	0,12	22,04	99,00
Vietų burokėlių salotos su ypač tūnu alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/99A.3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Socominis daržoves (raginai/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25.3	60	0,24	0,24	7,60	34,32
Šaldų vandenį paskarintas agurkėlis	30/1.1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Socominis vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsai/bananai)	18/70.6	120	0,48	0,00	7,00	20,00
B viso: I variantas			21,68	29,53	70,48	684,55
B viso: II variantas			18,66	18,31	96,83	590,71
B viso: III variantas			29,53	19,93	72,53	589,39
B viso: IV variantas			26,90	24,70	47,91	604,27

Vakarienė 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vietų varškėtinė (varškė 9%) su viso grūdų miltais (tausojanis)	7-3/80T4	170	22,2	9,18	44,79	368,31
Jogurto padažas	18/2	50	0,88	1,13	3,95	42,21
Nevaldoma arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melissos, pankolio, erškėtrožių vaisių, kirmėšės, kmynų)	17-1/2.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,08	10,33	50,74	410,62
B viso I (dienos davinio):			61,32	50,98	194,14	1586,48
B viso II (dienos davinio):			58,10	35,54	220,49	1492,64
B viso III (dienos davinio):			68,97	41,36	196,19	1491,32
B viso IV (dienos davinio):			66,34	46,13	171,57	1506,30

Paręngė dietistė:

Kecija Balkuskaja-Sieckė

11-vyr. metų amžiaus vaikams		I savaitė		Trečdadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūtinis keičis su ypač tūm alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojamis)	3-3/52AT 4	200	8,3	5,02	45,72	258,15
Duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (2694/20) (sumušonis)	16-1/1 1	50	6,15	9,32	11,56	154,73
Nesaldinta arbata (jaušoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melisos, pankolių, erškėtinė vaisių, kuročios, kava)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,45	14,34	57,28	412,88
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Papelių sūris su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojamis)	1-3/35AT	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Greitinė (30%)	14/101 2	10	0,24	3,00	0,52	29,20
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių mėsos su prieskoniu šaltelėlių ir česnakų marinatas (tausojamis)	10-5/165T2	120	32,06	18,92	0,56	740,82
II- Orkaitėje keptas avokadų miltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojamis)	5-R/160T1	110	8,20	6,42	23,84	190,27
III-Trečią kartą kalakutienos šlaunelių mėsos su tirštu brokolių padažu (tausojamis)(100/40)	10-R/155T 1	140	37,09	6,17	2,87	175,32
IV-Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojamis)	7-R/160T 3	130	25,85	17,24	22,57	353,81
Virti plėtyti ryžiai (augalinis) (tausojamis)	4-5/104AT1	100	2,50	0,65	30,82	135,32
Morkų salotos su ypač tūm alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	3-1/38A 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
Sezoninės daržovės (ragainis/šveičiai agurkai/pepinėrai/paprikos/čukinijos/morkos)	18/25 3	60	0,34	0,24	7,80	34,32
Greitinė 30% rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (svietės arba braškės arba jaušoji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,13	2,91	13,80
Stalo vanduo paskanotas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/keičiai/apelsinai/bananai)	18/00 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso: I variantas			63,26	29,00	91,22	731,04
Iš viso: II variantas			19,40	16,50	114,60	680,49
Iš viso: III variantas			34,29	16,25	93,63	665,54
Iš viso: IV variantas			34,05	32,15	69,91	701,19
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pasiekų blynėliai su bananais	6-R/162	150(133/17)	12,56	16,36	58,75	421,90
Trintos uogos (svietės arba braškės arba jaušoji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Nesaldinta arbata (jaušoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melisos, pankolių, erškėtinė vaisių, kuročios, kava)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			13,06	16,52	66,75	457,21
Iš viso I (dienos davinio):			70,77	59,86	215,35	1601,13
Iš viso II (dienos davinio):			46,91	47,36	238,63	1550,58
Iš viso III (dienos davinio):			65,80	47,11	217,66	1535,63
Iš viso IV (dienos davinio):			61,56	63,01	193,94	1571,28

11-vyr. metų amžiaus vaikams		I savaitė		Ketvirtadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (87%) (išsijautinis)	3-8/167 T 4	300	11,77	10,51	51,97	384,79
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Nesaldinta arbata (juodieji, rumunculų, šokolatų, actų, melisos, pankolio, erikotinių vaisių, kizrodės, kavos)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
I viso:			12,27	10,67	59,97	420,10
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žaliuoniais (magalinis) (išsijautinis)	1-3/02AT1	150	3,51	1,90	10,48	75,01
Grietine (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Juonienos-kiušienės kukuliai su rausvąja padažu (90/10)	12-8/3T 4	110	16,73	11,44	9,59	224,70
II- Lazanija su daržovėmis (išsijautinis)	4-8/203 2	250	11,46	11,98	27,56	265,48
III-Kiaulienos mėsos patalies su morkomis ir svogūnais (išsijautinis)	11-5/111T	120	19,86	13,05	6,70	223,85
IV-Varškės (9 %) apkepas su razinomis (išsijautinis)	7-8/168T 3	160	21,36	14,09	36,96	360,13
Viso grūdo miltaronai su ypač tyru aliejumi (išsijautinis)	6-3/61AT 1	90	4,15	1,78	22,10	121,11
Cukanių, agurkų ir morkų salotos (magalinis)	3-1/16A 4	110	1,13	5,14	7,88	79,23
Sezoninės daržovės (raugini/švieži) agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0,24	0,34	7,80	34,32
Grietine 50% rieš.	18/200 4	50	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Sialo vanduo paskaitinis citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kiušienės/pekeliniai/bananai)	18/20 6	120	1,08	0,12	14,04	56,40
I viso: I variantas			28,56	23,94	81,77	665,01
I viso: II variantas			19,14	22,70	77,64	584,68
I viso: III variantas			31,69	25,53	78,88	664,16
I viso: IV variantas			28,51	28,55	75,20	667,18
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepčiorkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (išsijautinis)	7-8/166T 4	150	24,71	15,61	27,45	349,08
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	50	3,35	1,35	2,25	29,65
Nesaldinta arbata (juodieji, rumunculų, šokolatų, actų, melisos, pankolio, erikotinių vaisių, kizrodės, kavos)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,21	17,02	37,70	414,04
I viso I (dienos davinio):			66,04	51,63	179,44	1499,15
I viso II (dienos davinio):			56,62	50,39	175,31	1418,82
I viso III (dienos davinio):			69,17	53,24	176,55	1498,30
I viso IV (dienos davinio):			65,99	56,24	172,87	1501,32

11-vyr. metų amžiaus vaikams		I savaitė	Penktadienis			
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų koše su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tuojuojantis)	3-3/3KT4	300	7,65	7,08	71,73	376,81
Trintos uogos (svietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	25,21
Nealkoholinis arbata (juodieji, ramunėlių, šibetėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtinųjų vaisių, kinrozės, kanyų)	17-1/2.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
B viso:			8,15	7,24	79,73	412,12
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintas daržovių oriūtas (mėgulinis) (tuojuojantis)	1-3/54AT	150	2,09	1,64	11,31	68,25
Greitinė (36%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	34,30
Viso grūdų baltos skrebučiai	18/18.1	20	2,20	3,06	15,56	91,70
I- Keptas su garais (mėskė, lydeka) žuvis garinamas su provanso šaltelėmis (tuojuojantis)	9-7/141T4	110	17,06	0,75	5,53	159,06
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgarų krapais (mėgulinis)(tuojuojantis)	4-8/198AT	300	9,30	6,23	43,73	272,60
III-Žuvis (jūras lydeka) ir cukinijos papilochis (tuojuojantis)	9-8/164T	130	18,23	6,32	8,45	163,77
IV- Virti varškėčiai su viso grūdų miltais (tuojuojantis)	7-3/80T	150	19,57	8,1	39,52	324,78
Virtos bulgarų krapos (mėgulinis)(tuojuojantis)	3-3/68AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su sūpų tyru alvuogų aliejumi (mėgulinis)	2-1/22A3	110	1,39	5,10	5,94	75,27
Sezoninės daržovės (mėginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25.3	60	0,24	0,24	7,80	24,22
Greitinė 30% rieš.	18/200.4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (svietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19.3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Salo vanduo paskanintas metomis	30/1.1	200	0,40	0,90	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/krautės/apelsinai/bananai)	18/20.6	120	0,36	0,48	18,12	70,30
B viso: I variantas			26,64	17,99	85,60	673,63
B viso: II variantas			16,40	20,35	102,14	655,34
B viso: III variantas			27,81	23,56	88,52	676,34
B viso: IV variantas			25,68	26,00	88,03	699,23
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu(45%) (tuojuojantis)	8-8/164 T	160(144/16)	22,42	26,66	3,63	341,64
Viso grūdų ruginė duona	18/70.1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Virtų bulskelių salotos su žirneliais ir alvuogiu aliejumi (mėgulinis)	2-3/64A	90	2,88	4,68	9,51	92,22
Nealkoholinis arbata (juodieji, ramunėlių, šibetėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtinųjų vaisių, kinrozės, kanyų)	17-1/2.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			26,78	31,66	21,70	476,90
B viso I (dienos davinio):			61,57	56,89	187,03	1560,65
B viso II (dienos davinio):			51,23	59,25	203,57	1544,26
B viso III (dienos davinio):			62,74	62,46	189,95	1565,36
B viso IV (dienos davinio):			60,61	64,90	189,46	1588,25

11-vyr. metų amžiaus vaikams		II savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (8.2%) (taisojantis)	3-3/13T4	300	18,07	12,13	76,04	485,73
Trintos mėsos (svietis arba brailkės arba juodieji serbenti)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Nesaldinta arbata (juodoji, ramanėlių, šiolelių, meln, melnos, pankolių, eriketrožių vaisių, kaurėdės, kavyu)	17-1/2.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,57	12,29	84,04	521,04
Pietūs 10.30val.						
Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (taisojantis)	1-3/24A12	150	3,94	3,31	15,82	108,68
Grūtinė (30%)	19/101.2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70.1	20	1,48	0,32	8,56	83,04
I-Grietinėje (10%) uodkinta vištienos šlaunelių mėsos su morkomis (taisojantis)(102/28)	10-5/100T.3	130	20,97	11,71	3,97	259,66
II-Raudonųjų lėpų troškėnis su daržovėmis (augalinis)(taisojantis)	5-5/104AT1	130	12,75	5,87	33,11	236,42
III-Orkionėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maistukas (taisojantis)	10-8/170T.1	110	23,3	6,25	8,29	182,64
IV-Virti sverikės kalfaini su grietine (30%) (taisojantis)(200/40)	7-3/66T	240	24,06	26,18	27,34	441,39
Virti svėžiai su ciberžole (augalinis)(taisojantis)	3-3/64AT	80	1,84	1,44	18,64	96,44
Švietių kopūstų ir morkų salotos su aliejais padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1,33	10,7	5,68	124,32
Sezoninės daržovės (taisojanti)svietis/ agurkai/pepidori/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25.3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Grietinė 30%rieb.	18/280.4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Stalo vanduo įpakavimas apelsinai	30/1.1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kraušė/c/peleimai/beruonai)	18/20.6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			30,28	27,76	68,74	700,46
Iš viso: II variantas			22,06	21,92	97,93	677,22
Iš viso: III variantas			32,61	22,30	73,11	623,44
Iš viso: IV variantas			30,53	38,81	60,97	714,61
Vakarienė 14.30 val.						
Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Variškis apkasas su uogomis (taisojantis)	7-8/170T	160(135/25)	21,55	22,01	24,08	382,20
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2.7	40	1,88	1,00	1,80	23,72
Nesaldinta arbata (juodoji, ramanėlių, šiolelių, meln, melnos, pankolių, eriketrožių vaisių, kaurėdės, kavyu)	17-1/2.2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			23,43	23,01	25,88	405,92
Iš viso I (dienos davinio):			72,28	63,06	178,66	1627,42
Iš viso II (dienos davinio):			64,06	57,22	207,85	1604,18
Iš viso III (dienos davinio):			74,61	57,60	183,03	1550,40
Iš viso IV (dienos davinio):			72,53	74,11	170,89	1641,57

11-vyr. metų amžiaus vaikams		II savaltė		Antradienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (išsugijantis)	3-3/SJAT 6	300	12,45	7,50	68,58	391,71
Pik-nis stiro lazdėle		20	2,34	4,16	0,07	59,08
Nesaldinta arbata (jaušenių, ramunėlių, šiocheliu, mėtų, melissos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kumysų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
B viso:			17,79	11,66	68,65	450,79

Pietūs 10.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Papelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (išsugijantis)	1-3/SJAT	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Griainė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo rugių duona	18/70 1	20	1,44	0,32	4,56	43,04
I-Kindimėnis miltinukas su sezamo sėklomis (išsugijantis)	11-5/102T 3	100	23,73	11,08	8,27	226,65
II-Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (išsugijantis)	5-8/160AT3	110	9,65	6,08	25,66	196,17
III-Kindimėnis ir morkų troškėnis su porais (išsugijantis)	11-5/102T 6	140	24,82	14,36	6,59	254,92
IV-Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su agurkais (išsugijantis)	7-8/160 T3	130	22,12	15,12	24,66	323,93
Bulvių košė (išsugijantis)	4-3/8T	100	2,18	3,72	15,98	107,24
Morkų salotos su vynu šviesių alyvuogių aliejumi ir citrinos (augalinis)	2-1/3KA 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
Sezoninės daržovės (mugantė/švieži agurkai/porafornis/paprika/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,22
Grietinė 30% riebi	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (svietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Stalė vanduo paskanintas citrinos	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/keičiniai/peleciniai/bananai)	18/20 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
B viso: I variantas			34,05	24,23	82,55	683,29
B viso: II variantas			19,97	19,23	99,94	652,81
B viso: III variantas			25,14	27,51	80,87	711,56
B viso: II variantas			29,76	29,93	69,36	665,71

Vakarienė 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blyzai	6-6/124	140	10,24	4,58	38,40	272,10
Trintos uogos (svietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,21
Grietinė 30% riebi	18/200 6	30	0,93	15,00	1,55	146,00
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, šiocheliu, mėtų, melissos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kumysų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			11,69	23,74	47,95	453,41
B viso I (dienos davinio):			63,53	59,63	199,15	1587,49
B viso II (dienos davinio):			49,45	54,63	216,54	1557,01
B viso III (dienos davinio):			64,62	62,91	197,47	1615,76
B viso IV (dienos davinio):			59,24	65,33	183,96	1569,91

11-yr. metų amžiaus vaikams	II savaitė		Trečiadenis			
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mūsų krūtinę lėmė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (taisojantis)	3-38T 4	300	9,97	6,04	48,54	288,48
Trintas uogas (svietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-14A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Pienas (2.5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
B viso:			17,27	11,20	66,34	435,19

Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugtinių dribsnų (angalinis) (taisojantis)	1-3/29AT2	150	1,07	2,99	6,91	58,45
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	1,06	0,32	29,20
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,01
I-Troškintas viščiukas išmarčų mėsos sūdikukas su daržovėmis (taisojantis)	10-7/148T	120	22,80	3,94	7,60	157,52
II-Įdaryta paprika su daržovėmis (taisojantis/angalinis)	4-8/201 2	170	13,37	9,46	18,91	188,41
III-Grietinėje (10%) troškinta viščiukas mėsos su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (taisojantis)	10-8/163 T	120	17,04	10,40	6,61	187,46
IV-Morkų poragas	15-8/155	120	6,95	30,62	36,79	453,76
Vienu grikiai (angalinis) (taisojantis)	3-3/53A1	90	5,55	1,23	30,29	155,34
Pelėno kopūstų salotės su paprikomis, agurkais ir slyvų sūgij aliejumi (angalinis)	2-1/35A	110	1,30	3,81	4,80	77,13
Sūczines daržoves (raginiai/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0,34	0,24	7,80	34,52
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/7 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Stalo vanduo pasterizuotas apelsiniais	30/7 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sūcziniai vaisiai (obuoliai/kiusės/apelsinai/haniniai)	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
B viso I variantas			33,86	18,01	95,45	669,40
B viso II variantas			24,43	23,53	106,67	700,29
B viso III variantas			28,10	34,47	94,37	699,34
B viso IV variantas			12,33	38,16	83,01	716,64

Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	6-6/102 3	170(153/17)	10,56	15,10	41,79	350,49
Trintas uogas (svietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-14A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	40	0,76	12,00	1,24	116,80
Nesaldinta arbata (juodieji, ramunėlių, šibrelių, mėtų, melisos, pankolio, erikšėnėlių vaisių, kirmos, kmygų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			11,82	27,26	51,03	502,60
B viso I (dienos davinio):			62,95	56,47	212,82	1607,19
B viso II (dienos davinio):			53,52	61,99	224,04	1638,08
B viso III (dienos davinio):			57,19	62,93	211,74	1637,13
B viso IV (dienos davinio):			41,82	76,62	200,38	1654,43

11-vyr. metų amžiaus vaikams	II savaitē		Ketvirtadienis			
Pusryčiai 7.30val.						
Pateikalo pavadinums	Rp. Nr.	Ēdaga (g)	Pateikalo maistīnā vērtē, g			Enerģinā vērtē, kcal
			baltaimā, g	riekalā, g	angļavandainā, g	
Sveikuohāki sausi pusryčiai (tausojamā)		80	6,32	0,96	68,00	308,80
Pietas (2,2%)	180 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
B viso:			13,12	5,96	77,80	420,20

Pietas 10.30val.

Pateikalo pavadinums	Rp. Nr.	Ēdaga (g)	Pateikalo maistīnā vērtē, g			Enerģinā vērtē, kcal
			baltaimā, g	riekalā, g	angļavandainā, g	
Trīs brokoļi griešā (augalāis)(tausojamā)	1-3/55AT	150	2,17	0,26	7,88	42,52
Griekzēle (36%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	34,30
Viso grido batono skrebučāi	18/18 1	20	2,20	3,06	13,56	91,70
I-Kiudāncas mēss ir daržovā rīzots (tausojamā)	11-5/163T	200	29,5	16,05	28,92	378,57
II-Daržovā (Zālī žānelā, morkas, cukinā, žādinā koposā) rīzots (augalāis)(tausojamā)	4-5/102AT3	250	10,39	32,52	29,79	309,6
III-Trošāntas kiudāncas ir jāutāncas mēss ar mīšā sērcāncas (tausojamā)	11-5/109T	110	23,22	12,83	5,70	256,25
IV-Kepta orkānāje lūzānā su vārkā (9%) ir īpatnā jārā (tausojamā)	12-8/6T	200	18,4	15,51	27,03	321,51
Viso grido makamā su ypā tūnā sājāmā (tausojamā)	6-3/61AT 1	100	4,61	1,97	24,55	134,56
Šveicu āgurkā lūzēls su krāpā (augalāis)	2-3/65A	110	0,84	4,51	2,45	53,85
Sērcāncas daržovā (raugimā/šveicu āgurkā/pomādānā/pāpēkās/čukānāsu/morkās)	18/25 3	60	0,34	0,24	7,80	34,32
Sāle vārdā pūskāntas citrānā	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sērcāncas vāisā (cbrānāi/krievānā/sēlānā/bānānā)	18/20 7	120	1,08	0,12	14,40	56,40
B viso I variāntā			36,25	27,84	76,29	695,66
B viso II variāntā			17,14	24,31	87,16	626,69
B viso III variāntā			34,58	26,59	77,63	707,90
B viso IV variāntā			25,15	27,30	74,40	638,60

Vakariņē 14.30 val.

Pateikalo pavadinums	Rp. Nr.	Ēdaga (g)	Pateikalo maistīnā vērtē, g			Enerģinā vērtē, kcal
			baltaimā, g	riekalā, g	angļavandainā, g	
Kepta orkānāje vārkāčāi (vārkā 9%) (tausojamā)	7-8/166T 4	150	24,71	15,61	27,45	349,08
Vānāis pūkānā	14-4T	50	1,25	9,45	4,66	109,76
Nesaldānā arbānā (juodā, rānānā, šveicu, mēss, mēss, pārkolā, ērkātrānā vāisā, kināzā, kumjā)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
B viso			25,96	25,06	32,11	458,84
B viso I (diēnā dāvinā):			75,33	58,86	186,20	1574,70
B viso II (diēnā dāvinā):			56,22	55,33	197,07	1505,73
B viso III (diēnā dāvinā):			73,66	57,61	187,33	1586,94
B viso IV (diēnā dāvinā):			64,23	58,32	184,31	1517,64

11-yr. metų amžiaus vaikams	II savaitė		Penktadienis			
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tūmų aliejaus olijumi (augalinis) (taisojantis)	6-361AT 2	200	9,24	5,96	49,11	287,04
Formacinis sūris (45%)	18/10 3	40	8,40	11,20	0,80	137,60
Trintų pomidorų padažas su baziliku ir aliejaus olijumi (augalinis) (taisojantis)	14-5/4AT 10	50	0,75	2,15	3,45	36,12
Trušius morkytis	18/21 2	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Nevaldoma arbata (juodoji, ramunėlių, šaltalankių, mėčių, melissos, pankolių, erikotrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,39	19,51	62,06	501,36

Pietūs 10.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (taisojantis)	1-3/59AT2	150	1,41	3,14	10,51	76,06
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas orkaitėje lydekos ir laiškos maitinukas (taisojantis)	9-8/163T3	100	20,27	10,27	5,27	202,91
II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maitinukas (augalinis) (taisojantis)	3-8/160AT 3	110	3,55	4,07	22,00	144,57
III-Orkaitėje kepta žuvis (lydekos) užkepė su daržovėmis (bulvės, pomis, pomidorai) (taisojantis)	9-8/167T 1	250	30,32	5,6	22,22	244,52
IV- Bulvių gūžkiniai su grietine (30%) (200/30)	4-8/170 3	230	9,56	15,75	41,05	353,18
Bulvių ir morkų košė (taisojantis)	4-3/62T	100	1,75	1,77	12,36	72,32
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su olijumi padažu (augalinis)	2-1/19A3	110	1,33	10,7	5,68	124,32
Sezoninis daržovės (raginčių/šviežių agurkai, pomidorai, paprika, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,34	0,24	7,80	34,32
Sezoninis daržovės (raginčių/šviežių agurkai/pomidorai/paprika/cukinijos/ morkos)	18/25 7	100	0,40	0,40	13,50	57,20
Sialo vanduo paskaitinis augalinis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/ananas)	18/20 7	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso I variantas			27,38	29,44	59,02	618,17
Iš viso II variantas			10,66	23,24	75,75	559,83
Iš viso III variantas			25,70	23,00	63,61	587,46
Iš viso IV variantas			13,77	22,61	81,96	594,68

Vakarienė 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (taisojantis)	4-8/165T	160	19,92	23,48	11,22	335,31
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Švieži pomidorai	18/23 7	100	1,00	0,20	4,10	22,20
Nevaldoma arbata (juodoji, ramunėlių, šaltalankių, mėčių, melissos, pankolių, erikotrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,40	24,00	23,88	400,55
Iš viso I (dienos davinio):			69,17	72,95	144,96	1520,08
Iš viso II (dienos davinio):			32,45	66,75	161,69	1461,74
Iš viso III (dienos davinio):			67,49	66,51	149,55	1489,37
Iš viso IV (dienos davinio):			55,56	66,12	167,90	1496,59

11-vyr. metų amžiaus vaikams		III savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (8.2%) (tausojančiai)	3-3/SWT 4	300	15,96	9,24	66,90	414,81
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Nealdinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melisos, pankolių, erikštonėlių vaisių, kirmėšės, linųų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,46	9,40	74,90	450,12

Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių keptųjų sviesto (augalinis) (tausojančiai)	1-3/28AT 2	150	1,10	4,65	6,53	73,35
Gricinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,60	0,53	29,20
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,52	8,56	43,04
I-Kėptas orkaitėje kalcitonijos miltinukas su morkomis (tausojančiai)	10-7/145T 3	110	20,70	6,90	13,94	201,01
II -Kėptas orkaitėje lėčių miltinukas (augalinis) (tausojančiai)	5-8/162T 2	110	7,33	6,14	18,48	159,43
III-Vištenos šlaunelių mėsos troškynas su konservuotais keleriais, morkomis ir paprikomis (tausojančiai)(70/60)	10-5/102T 3	130	19,62	6,48	11,49	182,71
IV-Kėpti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojančiai)	7-7/62T	140	19,07	11,70	28,48	295,63
Greitinė 30% riebi	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Vieti grikiniai (augalinis) (tausojančiai)	3-3/53AT	90	5,54	1,28	30,3	155,35
Cukiniai, agurkai ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 4	110	1,13	5,14	7,88	79,23
Seconinės daržovės (raginiai/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo pakeičiamas metomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Seconiniai vaistai (chobizai/kirmėšės/špeltainis/bananai)	18/20 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso I variantas			31,67	21,56	90,05	674,1
Iš viso II variantas			18,30	20,77	94,59	632,52
Iš viso III variantas			30,59	21,11	87,60	655,80
Iš viso IV variantas			23,70	28,67	59,54	587,42

Vakarinė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skilandžiai su varške (varškė 9%)	6-8/176	150(115/55)	16,27	22,41	39,71	479,35
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Nealdinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelė, mėta, melisos, pankolių, erikštonėlių vaisių, kirmėšės, linųų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,77	22,57	80,00	514,66
Iš viso I (dienos davinio):			64,90	53,53	172,95	1638,88
Iš viso II (dienos davinio):			51,53	52,74	177,49	1597,20
Iš viso III (dienos davinio):			63,82	53,08	170,50	1620,58
Iš viso IV (dienos davinio):			56,93	60,64	142,44	1552,20

11-vyr. metų amžiaus vaikams		III savaitė		Antradienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kešė su ypač tyru slyvočių slyjomis (angalinis)(tuojuantis)	3-3/52AT 4	220	9,13	5,32	50,29	283,97
Duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (26/4/20) (sumužinis)	16-1/4 1	50	6,15	9,32	11,56	154,73
Nesaldinta arbata (juodoji, raudonoji, citrėnė, mėta, melisos, pankolio, erškėtinė, vaisių, kava, kava)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,28	14,84	61,85	438,70

Pietūs 10.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Linų miltų sriuba (angalinis)(tuojuantis)	1-1/42AT	150	1,46	2,32	11,25	71,57
Grietinė (30%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	34,30
Viso grūdų batonai skručiūnai	18/18 1	20	2,20	3,06	13,56	91,70
I- Kiaulienos troškiny su morkų griešinėliais (tuojuantis)	11-5/102T5	130	23,04	13,33	6,12	236,7
II- Troškintas daržovės (tuojuantis) (angalinis)	4-5/191AT 4	180	5,52	9,42	15,62	173,5
III- Švediški kiaušienos kakučiai (tuojuantis)	11-8/1T	100	18,10	13,03	9,11	226,43
IV- Viso grūdų makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tuojuantis)(132/55/13)	6-5/101T	220	12,18	13,48	48,62	364,69
Virtos bulgur kruopos (angalinis)(tuojuantis)	3-3/68AT	100	2,64	3,12	21,66	129,83
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru slyvočių slyjomis (angalinis)	2-1/18A 3	110	1,01	3,50	4,00	51,66
Sezoninės daržovės (magenta/šviesi agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kaštainės/apelsinai/ bananai)	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso I variantas			32,05	29,65	93,75	764,48
Iš viso II variantas			14,53	25,74	103,25	701,28
Iš viso III variantas			27,11	29,35	96,74	754,21
Iš viso IV variantas			18,51	26,68	114,59	762,64

Vakarienė 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepe orkaitėje varškėtinai (varškė 9%) (tuojuantis)	7-8/166T 4	150	24,71	15,61	27,45	249,08
Tuščios arugos (svietis arba braškės arba juodoji serbentai)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	50	2,25	1,25	2,25	29,65
Nesaldinta arbata (juodoji, raudonoji, citrėnė, mėta, melisos, pankolio, erškėtinė, vaisių, kava, kava)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			27,46	17,02	37,70	414,04
Iš viso I (dienos davinio):			74,89	61,51	193,20	1617,22
Iš viso II (dienos davinio):			57,37	57,60	202,80	1554,02
Iš viso III (dienos davinio):			69,95	61,21	196,29	1606,95
Iš viso IV (dienos davinio):			61,35	58,54	214,14	1615,38

11-vyr. metų amžiaus vaikams		III savaitė		Trešdiena		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perkui grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (išsijuntis)	3-8/167 T 4	300	11,77	10,51	51,97	384,79
Vaisius be kauliuko	14-14A	50	0,43	0,2	3,00	35,33
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėlynių, melnųjų, pankolių, erškėtinėlių vaisių, kirsnelės, kumysų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
 Iš viso:			12,20	10,71	59,97	420,12

Pietūs 10.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų kopūstų ir cukinijos sriuba (augalinis) (išsijuntis)	1-3/21AT	150	2,71	6,39	14,55	126,53
Ceitinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Orkaitėje keptas vištienos kepenėlių su traukia kukurūzų dribsnių platele (išsijuntis)	10-8/181T2	120	29,44	3,00	11,07	195,28
II-Orkaitėje keptas daržovės (burokėliai, morkos, cukinijs) su staugėžonais (augalinis) (išsijuntis)	4-8-175AT4	180	4,26	7,43	16,88	151,53
III-Vištienos mėsos gūdas su morkomis pomidorų tyrėje (išsijuntis)	10-5/105T 2	160	18,72	4,65	9,9	156,38
IV-Orkaitėje apkepti liemeniai blynai su obuolių ir citrinos įdaru (išsijuntis)(112/88)	6-6/104 5	200	11,15	15,49	38,1	332,81
Grūtinė 30% rieš.	18/200 4	30	0,37	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodoji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Varti plikyti ryžiai (augalinis) (išsijuntis)	4-5/104AT2	100	2,50	0,65	27,40	135,32
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-1/21A	110	1,27	6,24	11,03	102,85
Sezoninės daržovės (auginti/šviežių agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrėmis	20/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/krumelės/apelsinai/bananiai)	18/20 6	120	0,36	0,48	18,12	70,80
 Iš viso I variantas			38,24	20,92	99,85	742,34
 Iš viso II variantas			13,06	24,75	105,66	698,59
 Iš viso III variantas			27,52	21,97	98,68	703,44
 Iš viso IV variantas			16,78	34,80	34,49	707,78

Vakarienė 14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Onuletas su fermentiniu sūriu(45%) (išsijuntis)	8-8/164 T	160(140/16)	22,92	26,66	3,63	341,64
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Konservuoti žali žirneliai (augalinis)	2-3/64 7A	100	4,00	0,70	11,50	71,15
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėlynių, melnųjų, pankolių, erškėtinėlių vaisių, kirsnelės, kumysų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
 Viso:			27,90	27,18	23,69	455,81
 Iš viso I (dienos davinio):			78,34	58,81	183,51	1618,27
 Iš viso II (dienos davinio):			53,16	62,64	189,32	1574,52
 Iš viso III (dienos davinio):			67,62	50,86	182,34	1579,37
 Iš viso IV (dienos davinio):			56,88	72,69	168,15	1583,71

11-yr. metų amžiaus vaikams		III savaitė		Ketvirtadienis		
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tuošojantis)	3-39T 4	300	10,71	6,3	75,21	400,51
Džiovinti abrikosai		20	0,98	0,12	16,56	64,00
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čobrelėlių, mėta, melissos, pankolių, erikėtrolių vaisių, kinrozės, kumysu)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,69	6,42	91,77	464,51
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pomidorų ir lyčių sriuba (augalinis)(tuošojantis)	1-3/26AT	150	4,65	4,13	14,34	113,07
Griztinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo batonas	18/72	20	1,58	0,90	10,38	55,94
I-Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tuošojantis)(134/2b)	7-7/162T	160	21,79	13,38	32,56	337,87
Griztinė 30% rieš.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
II- Avinžirnių košė (augalinis)(tuošojantis)	5-5/108AT3	140	8,99	4,31	22,78	159,04
III-Orkaitėje kepti kiaušienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) idara (tuošojantis)	11-7/144T 8	110	17,19	9,61	6,38	180,87
IV-Troškinta kiaušiena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tuošojantis)	11-8/169T	120	19,62	13,02	9,44	225,02
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tuošojantis)	6-361AT	100	4,61	1,97	24,55	134,56
Vietu buskėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananiai)	18/20 6	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Iš viso I variantas			30,23	30,89	87,81	740,08
Iš viso II variantas			23,20	20,37	112,08	707,25
Iš viso III variantas			31,40	25,67	95,68	729,08
Iš viso II variantas			33,83	29,08	98,74	775,23
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tuošojantis)	7-8/169T5	170	25,56	14,55	35,38	357,55
Bušėlių ir banianų tyrė (augalinis)	15-1/9A	60	0,67	0,26	12,69	53,73
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čobrelėlių, mėta, melissos, pankolių, erikėtrolių vaisių, kinrozės, kumysu)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			26,23	14,81	47,47	411,28
Iš viso I (dienos davinio):			68,15	52,12	227,05	1615,87
Iš viso II (dienos davinio):			61,12	43,60	251,32	1583,04
Iš viso III (dienos davinio):			69,32	46,90	234,92	1604,87
Iš viso IV (dienos davinio):			71,75	50,31	237,98	1649,02

11-yr. metų amžiaus vaikams		III savaitė			Pentadienis	
Pusryčiai 7.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vieno grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tvašvųjų aliejumi (augalinis) (taisojantis)	3-3/31AT 3	300(232/66/17)	11,47	13,15	63,68	418,98
Trupiniai		20	1,80	0,20	16,80	74,40
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėta, melisos, pankolio, erškėtinėlių vaisių, kirmuolės, kanyų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,27	13,35	80,48	493,38
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, žali žirneliai, bulvės) ir morkarotų sriuba (augalinis) (taisojantis)	1-3/3KAT2	150	3,71	3,10	20,73	143,79
Griavinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Vieno grūdo rugių duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaijeje keptas kapotas jūros lydekės miltinukas (taisojantis)	9-7/146T3	100	22,25	3,46	6,88	168,05
II- Orkaijeje kepta daržovių ir pupelių užkeplė (augalinis) (taisojantis)	5-8/166T	280	9,40	10,97	24,41	283,24
III- Kepta su garais bėsa (morkė, lydeka) žuvis su pruvano žolelėmis (taisojantis)	9-7/144T 4	130	21,86	0,43	0,02	101,03
IV- Orkaijeje keptos paprikos su ryžių daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (taisojantis)	4-8/182T	150	7,47	8,14	18,00	177,41
Orkaijeje keptos bulvių skilėsės su apelsinų sultimis (augalinis) (taisojantis)	4-8/163AT3	120	2,67	6,26	24,93	166,83
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tvašvųjų aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,20	5,62	4,80	77,13
Sėjinės daržovės (raganėli/viešiolis/ agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Šalio vanduo paskanintas mėtoms	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sėjiniai vaisiai (obuoliai/krautės/kečapsai/bananai)	18/20 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso I variantas			32,80	26,00	87,30	718,36
Iš viso II variantas			17,28	25,25	79,90	666,72
Iš viso III variantas			32,41	20,97	80,44	651,34
Iš viso IV variantas			18,02	28,68	98,42	727,72
Vakarienė 14.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaijeje keptas lietinis blynas su varške/varške 9%) (taisojantis) (90/80)	6-8/163T	170	13,98	19,23	34,47	374,39
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodoji serbentis)	14-1/4A	50	0,50	0,16	8,00	35,31
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėta, melisos, pankolio, erškėtinėlių vaisių, kirmuolės, kanyų)	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			16,48	19,39	42,47	409,70
Iš viso I (dienos davinio):			62,55	58,74	210,25	1621,44
Iš viso II (dienos davinio):			47,03	57,99	202,85	1569,80
Iš viso III (dienos davinio):			62,16	53,71	203,39	1554,42
Iš viso IV (dienos davinio):			47,77	61,42	221,57	1630,80

Parengė dietistė

Ksciniņa Balkevičaja-Sleško