

Valgiaraštis									
Pietus		Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM	
SRIUBOS									
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,41	3,14	10,51	76,06	0,20 / 0,04	0,24 / 0,05	
KARŠTI PATIEKALAI									
Keptas orkaitėje vištienos filė kepsnys (tausojantis)	10-8/176T	100	23,14	4,18	9,11	168,67	1,65	2	
Plykytų ryžių plovos su vištiena (tausojantis)	10-5/111T3	150	19,11	8,68	22,16	243,2	2,21	2,67	
Plykytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	200	4,97	9,27	47,38	283,22	1,58	1,91	
Vištienos troškiny su daržovėmis ir grietinėle (35%) (tausojantis)	10-8/184T	120	13,49	13,48	4,62	193,78	1,80	2,18	
Keptas orkaitėje kalakutienos šnicelis (tausojantis)	10-7/156T 1	90	17,55	5,73	14,67	180,53	1,40	1,69	
Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 3	80	19,64	8,22	4,72	171,45	1,40	1,69	
Sklindžiai su varške (9%)	6-8/176	150	16,26	14,92	39,69	413,04	1,20	1,45	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 3	140	17,50	11,99	29,14	294,46	2,06	2,49	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virti plykyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57	
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,41	0,5	
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54	
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54	
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00	0,19	0,23	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0	
Grietinė (30%)		50	1,2	15	1,6	146	0,09	0,11	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,2	4,85	23	0,09	0,11	
Grietinės(30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90	0,01	0,01	
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,16	0,19	
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,28	0,34	
Nesaldintas kompotas (jvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19	
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0,00	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirinkiami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stacko

Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklos
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m..... mėn..... d.

Valgiaraštis								
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/46AT	150	1,55	2,13	7,59	55,78	0,20 / 0,04	0,24 / 0,05
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kiaulienos kepsnis (tausojantis)	10-8/185T	100	20,93	11,83	8,86	228,43	1,65	2
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 2	100	10,44	13,96	5,02	214,75	1,49	1,8
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT 7	150	8,79	2,27	27,42	165,29	1,18	1,43
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais	12-8/3T	80	15,76	6,39	6,25	145,79	1,32	1,6
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T 2	90	18,54	8,25	5,31	167,69	1,49	1,8
Orkaitėje kepta neimiai su kiaulienos mėsos įdaru	11-9/182T	150	15,84	18,63	20,31	335,44	1,73	2,09
Orkaitėje kepti lictiniai su varškės ir špinatų įdaru (tausojantis)	7-8/163T	160	19,18	8,71	19,80	303,23	1,84	2,23
Orkaitėje keptas vanilinis varškėis (9%) (tausojantis)	7-8/180T	110	17,94	9,32	23,91	251,28	1,10	1,33
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis)	4-3/59AT	100	2,00	0,10	18,36	82,50	0,47	0,57
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57
Virti grikiiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54
Čukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,49	0,59
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00	0,19	0,23
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)	50	50	1,2	15	1,6	146	0,19	0,23
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,2	4,85	23	0,09	0,11
Sviesto(82%)grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0,84	27,48	1,09	255,22	0,01	0,01
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,16	0,19
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,28	0,34
Nesaldintas kompotas (jvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardevimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

1212121212
Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklai
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m. mėn. d.

Valgiaraštis								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM
SRIUBOS								
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)	1-3/35A	150	4,60	2,37	19,10	116,14	0,20 / 0,04	0,24 / 0,05
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas višienos file kepenys su sezamo sėklomis (tausojančis)	10-8/185T	100	23,82	6,3	8,25	185,55	1,65	2
Kalakučienos guliašas (tausojančis)	10-8/184T	140	22,12	13,25	7,78	239,89	2,10	2,54
Troškinta kalakučienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojančis)(85/35)	10-8/155T 1	120	23,22	5,28	2,46	158,27	1,80	2,18
Orkaitėje keptas kalakučienos šlaunelių mėsos maltinukas(tausojančis)	10-8/170T 1	90	19,06	5,11	6,78	149,43	1,40	1,69
Orkaitėje kepta višienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojančis)	10-5/165T1	100	26,72	15,77	0,47	200,69	1,65	2
Višienos guliašas su morkomis ir pomidorais (tausojančis)	10-5/105T	140	17,19	6,61	16,89	195,98	2,10	2,54
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (tausojančis)(tausojančis)	5-8/160T	90	6,71	5,26	19,51	155,68	0,71	0,86
Orkaitėje kepti lietiniai su višienos mėsos įdaru (tausojančis)	10-9/182T	150	17,46	18,84	29,79	359,30	1,80	2,18
Varškės (9%) ir ryžių apkepas (tausojančis)	7-8/188T	160	17,47	13,32	21,07	274,08	2,36	2,85
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojančis)	7-8/160T 2	110	21,875	14,673	19,956	310,39	0,96	1,16
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57
Virti grikiiai (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,15	0,57
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,70	0,00	11,10	43,00	0,19	0,23
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,19	0,23
Saldytas trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11
Grietinės(30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90	0,01	0,01
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,16	0,19
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,28	0,34
Nesaldintas kompotas (vaisių uogoms)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00	0,00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirinkiami.

Įvertinimas

Kauno Jono ir Petro Vileišių mokykla
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m. mėn.

Ksenija Balikovskaja-Štacko

Valgiaraštis

Pietis	Patiekalo maistinė vertė								
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Ėjeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS									
Avižrinių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojančias)	1-3/42A1	150	3,51	1,90	10,48	73,01	0,20 / 0,04	0,24 / 0,05	
KARŠTI PATIEKALAI									
Troškintas kiaulienos maltinukai su avižių sėlenomis ir daržovėmis (tausojančias)	11-5/109T	90	18,78	12,12	4,57	202,53	1,49	1,8	
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojančias)	10-8/185T	100	20,93	11,83	8,86	228,43	1,65	2	
Kiaulienos mėsos gūlasas su morkomis ir svogūnais (tausojančias)	11-5/111T	100	16,56	10,88	5,59	186,55	1,49	1,8	
Jautienos kiaulienos kukulis su rausvuuju padažu (65/15)	12-8/3T 3	80	12,16	8,32	6,96	163,42	1,32	1,6	
Lazanija su daržovėmis (tausojančias)	4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86	1,58	1,91	
Jautienos befstroganas (tausojančias)	12-5/104T	150	26,86	19,00	5,38	289,16	2,23	2,7	
Varškės (9 %) apkepęs su razinomis (tausojančias)	7-8/168T 2	140	18,69	12,32	32,34	315,11	2,06	2,49	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojančias)	6-3/61AT	100	4,32	1,96	24,52	134,54	0,45	0,54	
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančias)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57	
Virti grikiiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54	
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54	
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,08	0,12	14,04	56,40	0,19	0,23	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0	
Grietinė (30%)	50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,19	0,23		
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11	
Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0,84	27,48	1,09	255,22	0,01	0,01	
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,16	0,19	
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,28	0,34	
Nesaldintas kompotas (įveirų vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra leisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Įvertinimas
Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklai
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m. mėn d

Valgiaraštis									
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė								
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS									
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančios) (šaltuoju sezonu ruošintu kopūstu)	1-3/28AT	150	1,1	4,65	6,53	72,35	0,20 / 0,00	0,24 / 0,05	
KARŠTI PATIEKALAI									
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojančios) (kaišyje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis) (tausojančios)	9-7/-141T3	90	13,97	6,24	4,53	130,14	1,49	1,8	
Lašišos - menkės garinukas (tausojančios)	9-7/144T3	90	15,18	11,02	4,64	178,45	1,35	1,63	
Daržovių ir perlinių kruopų ržito (tausojančios) (augalinis)	4-8/160T3	160	18,40	11,99	37,35	330,91	1,26	1,53	
Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojančios)	9-8/164T	100	14,02	4,86	6,50	125,98	1,65	2	
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvies file su provanso žolelėmis (tausojančios)	9-7/144T3	110	18,50	0,36	0,02	85,48	1,82	2,2	
Varskės (5%) apkepęs su sorų kruopomis (tausojančios)	7-8/162T	160	21,83	14,93	32,72	352,50	2,36	2,85	
Virti varškėžiai su viso grūdo miltais (tausojančios)	7-3/60T	130	16,96	7,02	34,25	281,47	1,69	2,04	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojančios)	3-3/68AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83	0,47	0,57	
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojančios)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57	
Virti griekiai (augalinis) (tausojančios)	3-3/53AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir ruošintais agurkais (morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54	
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54	
	7-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	59,00	0,19	0,23	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0	
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,19	0,23	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11	
Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0,84	27,48	1,09	255,22	0,01	0,01	
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90	0,01	0,01	
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,16	0,19	
Kofyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,28	0,34	
Nesaldintas kompotas (vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Tvirtina:
Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklos
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m. mėn. d.

Valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė								
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	balti mai.	riebal. ai. g.	angliav. andoni	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS									
Zirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT2	150	3,94	3,31	15,82	108,68	0,21 / 0,12	0,25 / 0,15	
KARŠTI PATIEKALAI									
Grietinėleje (12%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 2	110(86/24)	17,74	9,91	3,32	219,76	1,65	2	
Raudonųjų lešų troškėnis su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-5/104AT1	110	10,79	4,97	28,02	200,05	0,87	1,05	
Vištienos kepsnys	SMP 10-5/20T	100	27,22	4,55	0,73	152,71	1,65	2	
Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės pjusnys su aviųžėlenomis (tausojantis)	10-8/164T 1	100	25,79	2,48	9,63	164,00	1,65	2	
Orkaitėje keptas kalakutienos mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T	90	19,06	5,11	6,78	149,43	1,32	1,6	
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T 2	90	16,93	5,67	11,4	164,46	1,32	1,6	
Varškės (9%) apkepamas su braškėmis (tausojantis)	7-8/170T	140	18,86	17,25	21,1	334,43	2,06	2,49	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virti pillyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57	
Virti grikiiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,15	0,57	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54	
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54	
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00	0,19	0,23	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0	
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,09	0,11	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11	
Sviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0,84	27,48	1,09	255,22	0,01	0,01	
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90	0,01	0,01	
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,16	0,19	
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,28	0,34	
Nesaldintas kompotas (jvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19	
Stalo vanduo paskanintas apelsinų	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė:

Ksenija Balkovskaja-Sterko

Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklos
direktore Dalia Lapėnienė

20.....m. mėn. d.

Valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė								
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	balti mai,	riebal al, g	angliav andeni	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS									
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,60	2,37	19,10	116,14	0,21 / 0,12	0,25 / 0,15	
KARŠTI PATIEKALAI									
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102Y 2	80	18,99	8,87	6,62	181,32	1,32	1,6	
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija)	5-8/160AT2	90	7,90	4,98	21,00	160,51	0,71	0,86	
Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	10-8/186T	100	17,27	22,71	8,86	311,73	1,65	2	
Garuose troškintas naminis kiaulienos maltinukas(tausojantis)	SMP 410	90	15,64	9,54	8,22	213,00	1,49	1,8	
Kepti su garais jautienos kukuliai su brokoliais(tausojantis)	12-7/143T	90	14,27	2,51	1,34	85,07	1,49	1,8	
Kiaulienos troškiny su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-5/99T	120	14,2	24,03	7,48	303,01	1,79	2,16	
Keptas orkaitėje varškėtis (varškė 9%) su agurkais (tausojantis)	7-8/160 T2	110	18,71	12,79	20,86	274,09	1,32	1,6	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2,18	3,72	15,98	107,34	0,47	0,57	
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57	
Virti grikiiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54	
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54	
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00	0,19	0,23	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0	
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,09	0,11	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11	
Sviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0,84	27,48	1,09	255,72	0,01	0,01	
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,16	0,19	
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,28	0,34	
Nesaldintas kompotas (vaisių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19	
Stalo vanduo paskanintas citrinos	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Buļovskaja-Stecko

Kauno Jono ir Petro Vileišių mokykla
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m..... mėn.....

Valgiaraštis



Pietūs	Patiekalo maistinė vertė								
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	išveiga (g)	balti mai	riebalai f, g	angliavandeni	Energinė vertė,	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS									
Rugščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29A T2	150	1,07	2,99	6,91	58,45	0,21 / 0,12	0,25 / 0,15	
KARŠTI PATIEKALAI									
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktukukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	100	19,00	3,29	6,41	131,27	1,65	2	
Jdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 1	140	11,01	7,79	15,57	155,16	1,11	1,34	
Vištienos filė kepsnys	SMP 10-5/120	100	23,6	5,66	4,30	151,33	1,65	2	
Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) ir ciberžole (tausojantis)	10-5/116T 1	140	22,09	5,67	12,29	188,58	2,10	2,54	
Orkaitėje keptas vištienos šnicelis (tausojantis)	10-7/146T 2	90	17,7	4,65	14,64	171,45	1,40	1,69	
Grietinėleje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	100	14,20	8,66	5,50	156,21	1,50	1,82	
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	160	10,52	18,08	32,4	352,32	1,84	2,23	
Morkų pyragas	15-8/155	120	6,93	30,62	36,79	453,76	0,95	1,15	
Mieliniai blynai	6-8/165	100	8,57	13,57	38,30	313,86	0,79	0,96	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57	
Virti grikiiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54	
Virti burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54	
Virti burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54	
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54	
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00	0,19	0,23	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0	
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,09	0,11	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11	
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90	0,01	0,01	
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,16	0,19	
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,28	0,34	
Nesaldintas kompotas (vairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19	
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Įrašyta: Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklos direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m.mėn.d.

II savaitė

TREČIADIENIS

Valgiaraštis



Pietūs	Patiekalo maistinė vertė								
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltū mal.	riebal. ai. g.	angliav. andoni	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS									
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	I-3/25AT2	150	1,26	3,21	10,05	74,07	0,21 / 0,12	0,25 / 0,15	
KARŠTI PATIEKALAI									
Gaulienos nugarinės kepsnys su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-8/195T	100	21,81	13,95	9,46	252,31	1,65	2	
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	150	72,13	12,04	21,69	283,93	2,21	2,67	
Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT2	200	7,53	10,02	31,84	247,69	1,58	1,91	
Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avižų sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	80	16,88	9,34	4,15	186,36	1,32	1,6	
Kepta orkaitėje lazanija su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/5 T	180	16,23	16,07	27,34	318,78	2,61	3,16	
Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	160	14,71	12,39	21,62	257,20	2,32	2,81	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57	
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,15	0,57	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4,60	1,97	24,54	134,55	0,47	0,57	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su obuoliėmis ir raugintais agurkais	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54	
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54	
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,90	0,10	12,00	47,00	0,19	0,23	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	70	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0	
Grietinė (30%)	50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,09	0,11		
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11	
Maltos kiaulienos padažas	14-6/121	50	10,63	3,51	2,75	85,14	0,01	0,01	
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,16	0,19	
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,28	0,34	
Nesaldintas kompotas (vairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19	
Štalo vanduo paskanintas citrinom	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0	

II savaitė

KETVIRTADIENIS

Parėngė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Tvirtina,
 Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklos
 direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m.men.d.

Valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							Kaina be PVM	Kaina su PVM
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išelga (g)	balti riebalai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal		
SRIUBOS									
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39A12	150	1,41	3,14	10,51	76,06	0,21 / 0,12	0,25 / 0,15	
KARŠTI PATIEKALAI									
Keptas orkaitėje lydelis ir laišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T2	80	16,27	8,22	4,22	162,33	1,20	1,45	
Keptas orkaitėje grūdų ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 2	90	2,91	3,33	18,00	118,60	0,71	0,86	
Keptas orkaitėje natūralus žuvis (lydeka) pjaunys (tausojantis)	9-8/163T 1	100	17,53	4,61	1,82	118,88	1,65	2	
Orkaitėje kepta žuvis (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 1	220	17,88	4,92	19,55	215,17	2,97	3,59	
Varskės (9%) apkepęs su kokosų drožlėmis (tausojantis)	7-8/189T	160	20,02	22,47	24,33	379,65	2,36	2,85	
Bulvių plokštainis su grietine (30%) 180/20	4-8/170 6	200	8,47	12,07	36,72	297,42	2,50	3,03	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1,73	1,77	12,36	72,32	0,47	0,57	
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57	
Virti grikiiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54	
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54	
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00	0,19	0,23	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0	
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,09	0,11	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11	
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90	0,01	0,01	
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,16	0,19	
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40	0,28	0,34	
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19	
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00	0,00	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirinkiami.

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

TVIRTINU.

Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklai
direktorė Dalia Lapėnienė

20... m. mėn. d.

Valgiaraštis

Pietus	Patiekalo maistinė vertė								
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltim al.	riebala l. g.	anglia vande	Energinė vertė	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS									
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) (šaltuoju sezonu raugintų kopūstų)	1-3/28AT	150	1,1	4,65	6,53	72,35	0,20 / 0,04	0,24 / 0,05	
KARŠTI PATIEKALAI									
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T2	90	16,93	5,67	11,4	164,4	1,40	1,69	
Keptas orkaitėje leščių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T2	90	6,00	5,03	15,12	130,45	0,71	0,86	
kepsnys su pomidorais ir sūriu (45%) (tausojantis)	10-8/182T	100	24,46	11,43	1,43	205,91	1,65	2	
Vištienos kukullis su morkomis (tausojantis)	10-7/143T2	90	19,37	5,04	4,15	122,96	1,40	1,69	
Vištienos guliašas su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	10-5/105T	140	17,19	6,61	16,89	195,98	2,10	2,54	
Vištienos šlaunelių mėsos troškėnis su konservuotais kukurūzais, morkomis ir	10-5/102T2	110	16,60	5,48	9,72	154,60	1,65	2	
Pasukų blynėliai su bananais	6-8/176	150	12,56	19,54	58,74	394,06	1,18	1,43	
Keptas orkaitėje varškėtis (varškė 9%) su morkomis	7-7/62T	140	19,07	11,70	28,48	295,63	1,68	2,03	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57	
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54	
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54	
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54	
VAISIAI, UZKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/205	100	0,70	0,00	11,10	43,00	0,19	0,23	
Viso grūdo ruginė duona	18/701	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0	
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,09	0,11	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11	
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90	0,09	0,11	
Nesaldintas kompotas (vairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19	
Stalo vanduo paskanintas mėtom	30/11	200	0,40	0,00	1,40	8,00	0,00	0	



III savaitė

PIRMADIENIS

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklos
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m. mėn. d.

Valgiaraštis



Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Baltim ai.	Riebala i g	anglia vande	Energija vertė	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	150	2,16	2,32	17,11	97,94	0,20 / 0,04	0,24 / 0,05
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T4	110	19,50	11,28	5,18	200,29	1,64	1,98
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT	150	2,94	7,85	13,02	134,59	1,18	1,43
Švediški kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	80	14,48	10,43	7,29	181,15	1,32	1,6
Kiaulienos sprandinės verinukas (tausojantis)	11-7/143T 1	100	24,46	35,48	1,22	422,04	1,65	2
Troškinti kiaulienos kukuliai su daržovėmis (tausojantis)	11-8/175T	100	11,04	4,25	0,76	117,80	1,49	1,8
Troškinti balandėliai su kiaulienos ir basmati ryžių įdaru	11-5/114T	160	11,29	6,52	18,68	179,72	1,06	1,28
Orkaitėje kepti žemalčių blynai su kiaulienos mėsa	5-8/163	160	16,72	15,07	33,20	382,40	1,76	2,13
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45%	6-5/101T	180	9,97	11,03	39,78	298,39	2,07	2,5
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68 AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83	0,47	0,57
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00	0,19	0,23
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,09	0,11
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90	0,01	0,01
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19
Štalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklos
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m. mėn. d.

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Valgiaraštis								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Baltim ai	Riebalai i. e	Anglia vande	Energija vertė	Kaina be PVM
SRIUBOS								
Žiedinių kopūstų ir cukinijos sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/21AT	150	2,71	6,39	14,55	126,53	0,20 / 0,04	0,24 / 0,05
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T1	100	24,54	3,00	9,23	162,74	1,65	2
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėdaražomis (augalinis)	4-8/-175AT3	137	3,25	5,66	12,86	115,34	1,58	1,91
Vištienos guliašas su morkomis ir pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	140	16,59	6,00	8,66	155,21	2,10	2,54
Orkaitėje keptas traškus vištienos filė kepsnelis su Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)	10-8/186T	100	22,9	4,26	9,41	168,73	1,65	2
Virti varškėčiai (varske 9%) (tausojantis)	6-6/104 5	170	8,63	9,17	32,39	282,89	2,04	2,47
Varškės (9%) apkepas su morkomis (tausojantis)	7-3/51T	130	17,23	8,14	30,18	265,82	1,69	2,04
	7-8/164T	160	19,07	11,8	26,01	284,39	2,36	2,85
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	0,59	0,47	0,57
Virti grikiiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54
Morkų ir salerų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54
VAISIAI, UZKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	59,00	0,19	0,23
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,09	0,11
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19
Stalo vanduo paskanintas citrinon	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisval pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Įvertinimo:
Kauno Jono ir Petro Vileišių mokyklos
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m.mėn.d.

Valgiaraštis								
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Baltim. al.	Riebalai i. p.	Angliai vande	Energ. vertė	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	150	4,65	4,13	14,34	113,07	0,20 / 0,04	0,24 / 0,05
KARSTI PATIEKALAI								
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22)	7-8/170T	140	18,86	19,26	21,07	334,43	2,06	2,49
Avinžirnių karis (augalinis) (tausojantis)	5-5/108AT2	120	7,71	3,70	19,53	136,32	0,95	1,15
Kiaulienos nugarinės kepsnys su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	10-8/200T	100	20,95	11,84	9,00	229,13	1,65	2
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 8	90	14,06	7,86	5,22	147,98	1,49	1,8
Orkaitėje keptas kiaulienos kukulis su kepintomis daržovėmis (tausojantis)	11-8/161T	90	15,25	20,66	5,26	267,94	1,49	1,8
Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis)	11-8/169T	100	16,36	10,86	6,06	187,53	1,49	1,8
Ryžių plovos su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/170T	150	19,46	16,31	23,02	316,75	2,21	2,67
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 5	140	24,83	14,56	6,6	256,72	2,08	2,52
KARSTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4,32	1,96	24,52	134,54	0,47	0,57
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57
Virti grikiiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00	0,19	0,23
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,09	0,11
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90	0,01	0,01
Stalo vanduo paskanintas uog.	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00	0,00	0
Nesaldintas kompotas (vairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19

III savaitė

KETVIRTADIENIS

5

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Kauno Jono ir Petro Vileišių mokykla,
direktorė Dalia Lapėnienė

20.....m..... mėn..... d.

Valgiaraštis



Pietūs	Patiekalo maistinė vertė								
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Baltim. ai	Riebalai i. r.	Angliai vande	Energ. vertė	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS									
Daržovių (morkos, žali žirneliai, bulvės) ir makaronų sriuba (ausalinis) (tausojantis)	1-3/38AT2	150	3,74	5,10	20,73	143,79	0,20 / 0,04	0,24 / 0,05	
KARŠTI PATIEKALAI									
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T2	90	18,03	4,92	6,2	151,25	1,25	1,51	
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	250	8,40	9,80	21,80	252,90	1,98	2,39	
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvies file su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T3	110	18,50	0,36	0,02	85,48	1,82	2,2	
Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T1	220	17,88	4,92	19,55	215,17	3,06	3,7	
Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	130	5,61	7,60	15,60	153,76	1,02	1,24	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis)	4-8/163AT	100	2,23	5,22	20,78	139,03	0,47	0,57	
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,47	0,57	
Virti griklai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,47	0,57	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,45	0,54	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,45	0,54	
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,45	0,54	
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,45	0,54	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1,15	5,67	10,03	94,41	0,45	0,54	
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,45	0,54	
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,45	0,54	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00	0,19	0,23	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0	
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,09	0,11	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,09	0,11	
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1,02	9,82	3,00	93,90	0,01	0,01	
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,16	0,19	
Stalo vanduo paskanintas mėtom	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00	0,00	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Paunio Jono ir Petro Vileišių mokyklos
Direktorė Dalia Lapėnienė

20...m. mėn. d.

III savaitė

PENKTADIENIS