1 savaitė Pietų laikas 1 10:30-12:00 **11-18 metų**

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pupelių sriuba su bulvėm(aug)(taus)	17 Sr	125	3,35	2,75	12,18	77,98
kiaulienos-daržovių maltinis(taus)	62A	75	15,00	8,93	4,73	157,72
daržovės	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
biri grikių košė(aug)(tausoj)	7 Gar	100	6,14	5,52	33,56	204,66
grietinės padaž.su pomidorų padažu	3P	40	1,08	7,00	4,26	83,98
salotos su agurkais ir porais	37S	50	0,69	4,91	2,01	52,31
vaisiai			1,52	0,60	27,88	112,00
			31,24	**30,45**	**103,73**	**783,23**

1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
šv.kopūstų sriuba(aug)(tausoj)	6Sr	125	0,96	2,66	4,28	40,38
grietinė(30%)	17P	5	0,12	1,50	0,16	14,65
troškinta kalakut.šlaunelių mėsa(tausoj)	22A	50/20	14,08	6,39	3,44	124,98
biri ryžių košė su sviestu(82%)košė(taus.)	5Gar	100	2,72	4,70	28,96	163,76
morkų-agurkų -paprik.salotos(aug)(taus.)	5S	50	0,76	4,95	3,03	55,26
daržovės	41S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112,00
			25,57	**21,54**	**92,71**	**629,11**

1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
burokėlių sriuba su bulvėm ir gr. (aug)(taus)	1Sr	125/5	1,30	4,12	9,05	75,06
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
orkaitėje kepta vištienos filė(tausoj)	30A	100	24,50	7,04	8,82	197,05
grietinės padažas	3P	40	1,08	7,00	4,26	83,98
virti pilno grūdo makaronai(tausoj)	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
šv.kopūstų-morkų-pomidorų salotos(a)(t)	6S	50	0,68	2,60	3,10	34,49
daržovės	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			38,23	**27,34**	**93,65**	**760,49**

1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr	Išeiga gr	Baltymai gr	Riebalai gr	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
agurkinė sriuba su perl.kruopom(a)(t)	16Sr	125	1,41	2,67	9,61	65,38
grietinė(30%)	17P	5	0,12	1,50	0,16	14,65
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
jautienos troškinys su pomidorų pad.(taus)	8A	50/30	16,20	13,44	4,69	201,13
sorų kruopų košė(aug)(tausoj)	4Gar	50	2,16	2,59	14,05	88,97
burokėlių mišrainė(aug)(taus)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
daržovės	40	40	0,52	0,20	2,64	11,60
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			25,67	**23,98**	**81,39**	**620,91**

1savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
maltas žuvies(j.lydek.)kepsnys(tausoj)	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
jogurt.grietinės padažas(tausoj)	2P	30	0,78	2,80	2,10	36,46
bulvių košė su sviestu (tausoj)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
daržovės	38S	40	0,12	0,08	0,92	4,40
raugintų kopūstų sal.su svogūnais(a)(t)	9S	50	0,47	5,02	2,62	55,70
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
			28,72	**24,84**	**77,99**	**635,24**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinai einanti direktoriaus pareigas

Edita Žilinskaitė-Pukėnienė

Janina Sakalauskienė
Virtuvės vyr. virėja

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pieniška ryžių kruopų sriuba(taus.)	25S	125	1,03	2,76	9,69	64,29
kiaulienos kepsnys(tausoj)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
miežinių dribsnių košė(aug)(tausoj)	111Gar	50	1,96	1,88	8,39	57,40
grietininis padažas	3P	40	1,08	7,00	4,26	83,98
daržovių salotos su majonezu(tausoj)	30S	100	2,93	6,17	10,74	105,88
daržovės	40S	40	0,52	0,20	2,64	11,60
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			32,16	**32,91**	**87,07**	**750,48**

2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
daržovių sriuba su grietine(aug)(tausoj)	13Sr	125/5	1,38	4,13	8,19	71,88
kalakutienos kukuliai(tausoj)	35A	75	15,92	6,68	3,05	132,73
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
grietininis padažas	3P	40	1,08	7,00	4,26	83,98
biri perlinių kruopų košė(tausoj)	107Gar	100	3,27	3,12	24,70	131,28
šv.kopūstų salotos su porais(a)(taus)	1S	50	0,80	4,94	3,30	56,03
daržovės	36S	25	0,20	0,05	0,58	2,75
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			27,13	**27,16**	**89,02**	**676,73**

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
žirnių sriuba su bulvėm(aug)(tausoj)	17Sr	125	3,00	2,72	11,99	78,98
keptos vištienos šlaunelės(tausoj)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
biri sorų kruopų košė(aug)(tausoj)	4Gar	100	4,33	5,19	28,09	177,93
burokėlių mišrainė su ž.žirnel.(aug)(taus)	18S	50	1,36	2,34	5,30	41,10
daržovės	39S	40	0,44	0,04	1,56	6,80
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			38,05	**28,19**	**92,57**	**756,61**

2 savaitė
Ketvirtadienis

	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
rūgštynių sriuba su bulvėm(aug)(tausoj)	10Sr	125	1,83	4,80	8,51	81,38
grietinė(30%)	17P	5	0,12	1,50	0,10	14,65
jautienos maltinukai su griot.pad.(tausoj)	27A	75/40	15,13	18,12	18,39	293,64
biri grikių kruopų košė(aug)(tausoj)	7Gar	75	4,60	4,13	25,16	153,49
morkų salotos su česnaku ir maj.(taus)	11S	50	0,97	0,19	4,22	18,20
daržovės	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			27,63	**30,08**	**103,43**	**767,94**

2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
kepta lašišos filė(tausoj)	37A	75	19,58	16,50	1,26	230,60
pekino kopūstų salotos su porais(aug)(t)	54S	50	0,69	4,91	2,01	52,31
bulvių košė su sviestu(tausoj)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
daržovės	38S	50	0,15	0,10	1,15	5,50
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			27,24	**26,57**	**65,84**	**595,03**

Janina Sakalauskienė
Virtuvės vyr. virėja

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinai einanti direktoriaus pareigas

Edita Žilinskaitė-Pukėnienė

Janina Sakalauskienė
Virtuvės vyr. virėja

3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
žirnnių-perlin.kruopų sriuba(tausoj.)(aug)	16Sr	125	3,11	2,81	12,12	79,66
kiaulienos troškinys su ryžiais (tausoj)	3A	200	31,01	20,02	27,13	403,93
daržovių salotos su paprika(tausoj)	5S	100	1,36	5,19	6,19	68,97
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			39,96	**29,26**	**90,38**	**750,64**

3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
trinta moliūgų sriuba(tausoj)	22Sr	125	0,82	4,76	4,63	62,04
varškės-bulvių kukulaičiai(tausoj)	57A	200	15,43	12,87	50,69	377,46
jogurtinė grietinė	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
ryžių salotos su agurkais,ž.žirn.,mork.(taus)	28S	50	1,06	2,62	8,14	57,09
			22,81	**24,49**	**109,66**	**730,67**

3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
ryžių kruopų sriuba su pomid.(aug)(taus)	23Sr	125	0,89	2,73	7,77	55,70
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
kepti vištienos kukuliai su daržovėm(taus)	35A	100	25,42	6,11	4,00	168,97
grietininis padažas	3P	40	1,08	7,00	4,26	83,98
biri grikių košė(aug)(tausoj)	7Gar	100	6,13	5,51	33,66	204,65
žiedinių kopūstų salotos su pom.(aug)(taus)	44S	50	1,33	0,35	2,41	14,22
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
daržovės	41S	50	0,49	0,02	1,48	6,40
			39,82	**22,96**	**98,47**	**732,00**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
perlinių kr. sriuba su bulvėm(aug.)(tausoj.)	15Sr	125	1,15	2,68	9,03	61,68
kepti kiaul.gabaliukai su svogūnais(taus)	11A	50/15/15	11,98	21,49	6,70	264,24
burokėlių mišrainė su ž.žirnel.(tausoj.)	18S	50	1,36	2,59	6,56	48,08
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
grietinė	17P	5	0,12	1,50	0,10	14,05
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
biri ryžių košė su sviestu(taus)	5Gar	50	1,67	2,08	14,42	85,30
marinuoti agurkai	38S	50	0,15	0,10	1,15	5,50
			20,91	**31,68**	**82,96**	**677,53**

3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
orkaitėje kepti žuvies maltinukai	43A	100	17,43	10,35	17,65	232,44
daržovės	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
bulvių košė su sviestu	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
morkų-obuolių-porų salotos(aug)(tausoj)	14S	50	0,45	4,82	4,88	60,39
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00

negazuotas mineralinis vanduo		200				
grybų padažas su grietine	9P	50	1,25	10,32	3,74	111,44
			24,87	**30,33**	**80,30**	**673,34**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinai einanti direktoriaus pareigas — Edita Žilinskaitė-Pukėnienė

Janina Sakalauskienė
Virtuvės vyr. virėja