

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/30T 4	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	300	8.43	4.81	55.73	299.92
15-1/1 1	Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (2,5 %) ir uogomis	80	10.69	5.99	3.38	110.18
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>19.52</b>	<b>11.20</b>	<b>72.10</b>	<b>467.30</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/38AT 1	Daržovių (morkos, žirnėliai, bulvės) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	3.73	5.10	20.73	143.79
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
10-5/111T 2	Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	200 (80/120)	25.73	11.64	32.15	336.25
2-1/7A 5	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	1.22	6.32	6.39	87.32
18/25 3	Sezoninės daržovės	70	0.28	0.28	9.10	40.04
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>31.43</b>	<b>23.59</b>	<b>68.83</b>	<b>613.33</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/169T 7	Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	220	27.50	18.84	45.79	462.72
18/19 5	Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	35	0.32	0.14	3.40	16.10
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>29.23</b>	<b>19.73</b>	<b>50.54</b>	<b>496.61</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>80.18</b>	<b>54.51</b>	<b>191.47</b>	<b>1577.24</b>

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/34AT 5	Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	300	8.48	5.69	43.58	259.37
18/13 1	Saldintas jogurtas (2.5%)	125	4.00	2.50	16.25	108.75
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, uogos	120	0.48	0.48	15.60	68.64
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>12.96</b>	<b>8.67</b>	<b>75.43</b>	<b>436.76</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/39AT 1	Burokėlių sriuba su morkomis ir bulvėmis(augalinis) (tausojantis)	150	1.43	3.14	10.68	76.72
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
11-7/140T 2	Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	100	22.19	10.25	5.15	201.56
5-3/61T 4	Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	110	12.51	3.93	33.42	219.09
2-1/2A 3	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	1.41	3.90	9.14	77.25
18/25 3	Sezoninės daržovės	70	0.28	0.28	9.10	40.04
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>38.29</b>	<b>21.74</b>	<b>67.94</b>	<b>620.58</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/162T 5	Omletas (tausojantis)	160	18.23	18.09	16.13	300.24
16-1/3 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 6	Sezoniniai vaisiai, uogos	110	0.44	0.44	14.30	62.92
<b>Viso</b>			<b>21.68</b>	<b>24.95</b>	<b>47.38</b>	<b>500.79</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>72.92</b>	<b>55.36</b>	<b>190.74</b>	<b>1558.13</b>

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/47T 4	Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	300	12.43	6.98	53.80	327.77
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
15-1/6 4	Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	150	3.89	0.49	11.22	64.84
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos	90	0.36	0.36	11.70	51.48
<b>Viso</b>			<b>16.68</b>	<b>7.83</b>	<b>76.71</b>	<b>444.09</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/41AT 1	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.91	4.75	11.38	95.88
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
10-5/101T 4	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	160 (60/100)	17.20	7.62	18.49	211.27
3-3/43AT 4	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	110	6.51	4.89	35.83	213.35
2-1/25A 4	Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	140	1.67	1.41	22.16	108.05
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>27.75</b>	<b>18.92</b>	<b>88.30</b>	<b>634.48</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/168T 6	Brokolių ir sūrio (45 %) paplotėliai su smulkiais kukurūzų kruopomis (tausojantis)	220	19.16	15.87	36.41	365.14
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>22.79</b>	<b>17.10</b>	<b>50.60</b>	<b>447.49</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>67.23</b>	<b>43.85</b>	<b>215.62</b>	<b>1526.06</b>

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/55AT 3	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	8.28	7.01	40.50	258.17
16-1/1 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>15.81</b>	<b>15.80</b>	<b>69.75</b>	<b>484.40</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/34AT 1	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.33	1.86	18.60	108.43
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
12-7/141T 4	Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	110	22.28	14.58	3.84	235.73
4-3/65AT 6	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	110	2.27	0.11	20.73	93.02
2-3/61A 2	Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	90	1.70	6.42	7.94	96.33
18/25 2	Sezoninės daržovės	60	0.24	0.24	7.80	34.32
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>33.04</b>	<b>23.69</b>	<b>71.76</b>	<b>632.39</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/60T 8	Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	170	21.97	10.64	40.85	347.07
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/20 10	Sezoniniai vaisiai, uogos	145	0.58	0.58	18.85	82.94
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>23.96</b>	<b>11.97</b>	<b>61.05</b>	<b>447.80</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>72.80</b>	<b>51.46</b>	<b>202.56</b>	<b>1564.59</b>

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/41AT 4	Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	300	7.55	4.01	68.30	339.52
18/19 6	Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	40	0.36	0.16	3.88	18.40
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/4 5	Kefyras (2,5%)	120	4.08	3.00	5.88	66.84
18/20 3	Sezoniniai vaisiai, uogos	80	0.32	0.32	10.40	45.76
<b>Viso</b>			<b>12.31</b>	<b>7.49</b>	<b>88.46</b>	<b>470.52</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/42AT 1	Troškintų burokėlių sriuba su morkomis ir porais (tausojantis, augalinis)	150	1.76	4.71	9.87	88.91
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
9-7/144T 4	Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	130	26.39	0.48	0.02	109.96
4-5/107T 4	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10 %) (tausojantis)	140	4.42	2.50	34.84	179.54
2-1/19A 5	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	150	1.92	14.61	8.42	172.84
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>37.92</b>	<b>23.19</b>	<b>70.71</b>	<b>643.27</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-8/164T 8	Grikių apkepas (tausojantis)	210	15.97	18.52	50.27	431.66
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
2-1/12 5	Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	130	2.22	0.94	11.37	62.79
<b>Viso</b>			<b>19.60</b>	<b>20.21</b>	<b>62.99</b>	<b>512.24</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>69.84</b>	<b>50.90</b>	<b>222.15</b>	<b>1626.03</b>

11-18 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/42AT 4	Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	300	8.18	5.31	44.10	256.89
15-1/2 6	Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	180	18.14	10.51	16.94	234.94
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>26.32</b>	<b>15.82</b>	<b>61.04</b>	<b>491.83</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/20AT 1	Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.13	2.43	11.53	72.52
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
10-7/141T 3	Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	100	24.63	5.91	5.71	174.57
4-8/159AT 3	Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	120	2.35	3.70	21.52	128.80
2-3/63A 3	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	120	1.17	11.72	12.09	158.54
18/25 2	Sezoninės daržovės	60	0.24	0.24	7.80	34.32
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>31.98</b>	<b>24.61</b>	<b>71.72</b>	<b>636.28</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-8/166T 4	Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis)	210	9.42	10.93	43.75	311.03
2-1/14 7	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	145	2.29	0.96	3.97	33.67
18/20 9	Sezoniniai vaisiai, uogos	140	0.56	0.56	18.20	80.08
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>12.27</b>	<b>12.44</b>	<b>65.93</b>	<b>424.78</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>70.57</b>	<b>52.88</b>	<b>198.68</b>	<b>1552.89</b>

11-18 amžiaus grupė

2 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/43AT 4	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	110	6.51	4.89	35.83	213.35
18/20 10	Sezoniniai vaisiai, uogos	145	0.58	0.58	18.85	82.94
16-8/160 3	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	70 (28/28/14)	6.76	3.84	17.65	132.22
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>13.86</b>	<b>9.31</b>	<b>72.33</b>	<b>428.51</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/44AT 1	Nešlifuoatų ryžių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	2.01	4.19	17.29	114.93
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
11-5/102T 4	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	120(76/44)	21.28	12.31	5.65	218.51
3-5/112AT 2	Kuskusas su daržovėmis (paprika, porai, žiediniai kopūstai) (tausojantis) (auaglinis)	100	4.22	2.51	22.18	170.21
2-1/17A 3	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	0.89	7.11	6.20	92.32
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>30.62</b>	<b>26.60</b>	<b>64.16</b>	<b>660.53</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-5/101T 5	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu 45% (tausojantis)	250	13.71	15.00	56.57	416.13
18/22 5	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	100	0.80	0.20	2.30	14.20
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>14.51</b>	<b>15.20</b>	<b>58.87</b>	<b>430.33</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>58.99</b>	<b>51.11</b>	<b>195.36</b>	<b>1519.38</b>

11-18 amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/105AT 5	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	200	5.98	5.09	45.80	252.94
8-3/60T 3	Virtas kiaušinis (tausojantis)	100	12.30	11.70	0.70	157.30
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>18.68</b>	<b>17.19</b>	<b>59.50</b>	<b>467.44</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/36AT 1	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)	150	8.48	4.33	23.72	167.77
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
12-5/102T 3	Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	180(115/65)	31.11	7.25	8.72	224.61
2-3/60A 3	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	100	3.46	7.25	13.15	131.71
4-3/64T 2	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	130	2.24	3.87	20.26	124.82
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>45.76</b>	<b>22.95</b>	<b>66.31</b>	<b>654.84</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-6/102 4	Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	200	12.55	17.86	49.95	410.75
18/19 4	Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	30	0.27	0.12	2.91	13.80
18/3 4	Pienas (2,5%)	120	4.08	3.00	5.88	66.84
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>16.90</b>	<b>20.98</b>	<b>58.74</b>	<b>491.39</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>81.34</b>	<b>61.12</b>	<b>184.54</b>	<b>1613.67</b>



11-18 amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/58T 3	Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	250	10.48	6.82	41.23	268.19
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos	90	0.36	0.36	11.70	51.48
18/78 1	Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	50	3.85	4.10	6.50	175.00
17-1/2 14	Nesaldinta arbata (melisų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			14.69	11.28	59.43	494.67

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/30AT 1	Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.23	3.33	18.47	120.74
10-5/115T 2	Troškinta vištienos filė su česnakais (tausojantis)	100	24.57	5.95	4.69	170.53
4-7/143AT 2	Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	100	4.92	8.48	12.22	144.83
3-3/43AT 4	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	110	6.51	4.89	35.83	213.35
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			40.23	22.63	71.21	649.45

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/160T 5	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	180	21.93	14.28	44.49	394.18
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/25 5	Sezoninės daržovės	90	0.36	0.36	11.70	51.48
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/4 5	Kefyras (2,5%)	120	4.08	3.00	5.88	66.84
<b>Viso</b>			27.78	18.39	63.42	530.29
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			82.70	52.30	194.06	1674.41

11-18 amžiaus grupė

2 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/54T 3	Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	250	8.31	7.12	40.53	259.40
16-1/3 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Viso</b>			<b>11.72</b>	<b>13.94</b>	<b>70.48</b>	<b>454.23</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/40AT 1	Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2.10	4.82	17.28	120.89
9-8/165T 4	Keptas orkaitėje žuvies (menkė) pyragas (tausojantis)	110	19.72	6.86	11.23	185.55
3-3/36AT 2	Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	120	3.04	2.60	32.90	167.22
2-1/20A 4	Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1.43	9.31	12.25	138.52
18/25 2	Sezoninės daržovės	60	0.24	0.24	7.80	34.32
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>26.53</b>	<b>23.84</b>	<b>81.46</b>	<b>646.50</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-6/120 6	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	175	10.91	15.13	47.71	370.71
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/20 10	Sezoniniai vaisiai, uogos	145	0.58	0.58	18.85	82.94
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/3 4	Pienas (2,5%)	120	4.08	3.00	5.88	66.84
<b>Viso</b>			<b>16.98</b>	<b>19.46</b>	<b>73.79</b>	<b>538.28</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>55.24</b>	<b>57.24</b>	<b>225.73</b>	<b>1639.02</b>

11-18 amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/115T 2	Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	250	4.63	11.59	59.85	362.24
18/20 10	Sezoniniai vaisiai, uogos	145	0.58	0.58	18.85	82.94
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>5.21</b>	<b>12.17</b>	<b>78.70</b>	<b>445.18</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/28AT 1	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	1.88	3.27	13.17	89.62
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
10-5/105T 3	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	160	18.98	6.08	9.91	170.23
3-3/43AT 4	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	110	6.51	4.89	35.83	213.35
2-1/21A 3	Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	2.73	11.93	11.63	164.83
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>32.32</b>	<b>26.64</b>	<b>83.38</b>	<b>702.57</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/167T 4	Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	170	29.19	15.10	45.29	433.86
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 2	Sezoniniai vaisiai, uogos	70	0.28	0.28	9.10	40.04
<b>Viso</b>			<b>30.88</b>	<b>16.13</b>	<b>55.74</b>	<b>491.69</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>68.42</b>	<b>54.94</b>	<b>217.82</b>	<b>1639.44</b>

11-18 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/55AT 5	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	300	12.42	10.51	60.75	387.25
15-1/6 5	Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	200	5.18	0.65	14.96	86.45
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>17.60</b>	<b>11.16</b>	<b>75.71</b>	<b>473.70</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/34AT 1	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.33	1.86	18.60	108.43
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
10-3/62T 4	Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	100	20.00	3.99	1.12	120.32
5-3/60AT 2	Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	100	7.55	2.18	29.60	168.23
18/25 2	Sezoninės daržovės	60	0.24	0.24	7.80	34.32
2-1/8A 4	Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1.42	6.71	5.11	86.56
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>36.50</b>	<b>15.62</b>	<b>79.34</b>	<b>603.94</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/163 2	Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru	135/65	18.40	14.70	37.41	355.53
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/20 8	Sezoniniai vaisiai, uogos	130	0.52	0.52	16.90	74.36
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>20.33</b>	<b>15.97</b>	<b>55.66</b>	<b>447.68</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>74.43</b>	<b>42.75</b>	<b>210.71</b>	<b>1525.32</b>

11-18 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-3/60T 4	Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	160	8.90	5.18	46.99	270.19
18/5 3	Kietasis fermentinis sūris (45%)	20	5.76	5.60	0.02	73.52
18/20 13	Sezoniniai vaisiai, uogos	170	0.68	0.68	22.10	97.24
17-1/2 10	Nesaldinta arbata	1000	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>15.34</b>	<b>11.46</b>	<b>69.11</b>	<b>440.95</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/31AT 1	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	150	2.32	3.37	16.11	104.02
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
11-8/160T 2	Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	120	23.15	8.40	6.82	195.44
4-3/65AT 7	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	120	2.47	0.12	22.62	101.48
2-1/5A 5	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1.20	10.53	7.89	131.15
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>32.10</b>	<b>23.06</b>	<b>70.56</b>	<b>618.17</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-7/141T 2	Kepti su garais avižinių dribsnių kepsneliai su morkų ir porų padažu (tausojantis, augalinis)	200/80	14.08	15.97	73.26	493.04
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>15.49</b>	<b>16.72</b>	<b>74.61</b>	<b>510.83</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>62.93</b>	<b>51.24</b>	<b>214.28</b>	<b>1569.95</b>

11-18 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 3	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	250	9.77	6.41	46.04	280.93
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
16-1/3 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Viso</b>			<b>13.19</b>	<b>13.23</b>	<b>75.98</b>	<b>475.76</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/47AT 1	Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	4.34	4.15	14.98	114.68
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
11-8/162T 2	Orkaitėje kepta kiaulienos mentė su kmynų padažu (tausojantis)	100/40	30.91	13.41	5.02	264.45
3-3/53T 3	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	100	2.52	1.17	22.77	111.71
2-3/64A 4	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	130	3.76	5.54	14.70	123.63
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>43.75</b>	<b>24.75</b>	<b>70.32</b>	<b>679.03</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiška (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-9/180 3	Bananiniai blynai be pridėtinio cukraus	220	19.22	18.68	72.96	536.87
18/2 6	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30	1.41	0.75	1.35	17.79
18/3 4	Pienas (2,5%)	120	4.08	3.00	5.88	66.84
<b>Viso</b>			<b>24.71</b>	<b>22.43</b>	<b>80.19</b>	<b>621.50</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>81.64</b>	<b>60.41</b>	<b>226.50</b>	<b>1776.28</b>

11-18 amžiaus grupė

3 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 08:00 -09:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/39T 3	Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	250	8.06	5.99	41.79	253.34
16-1/1 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 6	Nesaldinta arbata (metų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>15.59</b>	<b>14.79</b>	<b>71.04</b>	<b>479.57</b>

**Pietūs 12:00-13:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 1	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3.01	3.46	24.20	139.99
9-7/146T 3	Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	140	30.91	7.42	10.44	232.19
4-3/64T 2	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	130	2.24	3.87	20.26	124.82
2-1/6A 4	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	1.43	6.28	4.49	80.23
18/25 2	Sezoninės daržovės	60	0.24	0.24	7.80	34.32
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>37.83</b>	<b>21.27</b>	<b>67.19</b>	<b>611.54</b>

**Vakarienė 15:00 - 16:00 val.**

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/161T 4	Omletas su pomidorais (tausojantis)	160	13.68	14.72	4.15	203.86
2-1/22A 4	Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	3.61	10.65	9.86	149.76
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
17-1/2 2	Nesaldinta arbata	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Viso</b>			<b>20.25</b>	<b>26.02</b>	<b>31.14</b>	<b>439.70</b>
<b>Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)</b>			<b>73.68</b>	<b>62.07</b>	<b>169.37</b>	<b>1530.82</b>