



ANTREKOTAS

UAB Antrekotas

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Antrekotas individualias receptūras

Vilniaus Vytauto Didžiojo gimnazija

Augustijonų g. 8, Vilnius

2023-2024 metų.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 9:00 iki 15:00
val.

1 Savaitė**Pirmadienis****Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,20	7,80	45,60	268,00
Arbatžolių arbata su citrina	G004	200	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	1,52	0,60	18,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Juoda duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis)	P007	100	30,05	3,36	0,49	152,00
Žuvies filė su cukinijomis ir pomidorais	Ž006	80/20	18,17	2,53	1,50	102,00
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	7,43	1,48	40,30	204,20
Virti ryžiai (augalinis)	Gr007	100	5,13	0,71	31,63	153,00
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	100	2,29	7,37	6,42	101,00
Plėšyti iceberg salotų lapai su pomidorais ir alyvuogių aliejumi	S016	100	0,90	6,14	2,97	71,00
Stalo vanduo paskanintas greifruktais	G009	200	0,00	0,00	0,80	3,00
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% ir žalumynais (tausojantis)	Ki003	150/15	12,38	14,59	25,62	303,00
Arbata (nesaldinta)	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	1,52	0,60	18,00	112,00

Pietūs

12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,40	2,30	11,00	70,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	A6	100/130	26,85	16,58	17,86	286,98
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P017	100	22,68	2,88	5,75	140,00
Orkaitėje keptos bulvių lazdelės	G012	100	4,05	10,62	26,55	205,85
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis ir morkomis	S005	100	1,30	5,40	6,20	82,00
Morkų salotos su saulėgražomis	S11	100	1,05	5,05	8,78	76,96
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200	0,10	0,00	0,00	4,80
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis	Kr026	150/15 /3	8,80	10,00	27,80	236,00
Arbata (nesaldinta)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	1,52	0,60	18,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr030	150	1,32	4,19	9,54	81,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos vištienos filė kepsniukas	P019	100	20,80	16,88	4,90	343,00
Varškės ir ryžių apkepas	V012	100/80	21,30	18,49	22,70	304,80
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr03	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Trintos braškės		30	2,25	0,18	3,65	17,25
Natūralus jogurtas 3 %	U036	30	2,67	0,74	11,13	37,28
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo)	S014	30	0,71	0,39	8,49	27,60
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Špinatų salotos su ridikėliais	S53	100	2,88	7,37	2,85	85,45
Vanduo su uogomis		200	0,00	0,05	0,03	2,64
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr12	150	3,47	0,85	19,06	125,00
Kasadilija su daržovėmis	3K	140	5,88	8,21	30,47	209,38
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	200	3,65	2,37	16,26	151,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	1,52	0,60	18,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr024	150	1,34	1,52	8,48	92,50
Žuvies filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	75	10,96	10,28	0,36	138,00
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru	M010	70/30	10,06	8,64	21,10	202,00
Plėšyta jautiena burgundiškai	J001	80/20	12,57	8,59	1,88	135,00
Bulvių košė su žaliais žirneliais (tausojantis)	Gr012	55/45	2,72	3,51	20,02	122,51
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	S24	100	1,26	9,24	3,85	96,46
Rūgščių agurkų, morkų ir obuolių salotos	S4	100	3,91	15,32	10,06	182,74
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Trintos uogos		15	0,18	0,09	1,90	9,21
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00
Tyras vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,30	4,80	40,90	310,00
Vaisinė arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	1,52	0,60	18,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (žali žirnėliai, morkos, kopūstai, paprika)	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti vištienos gabaliukai su daržovėmis	P020	100	13,5	11,94	0,41	196,90
Varškės apkepas su kriaušėmis	V012	160/30/8/2	13,00	9,34	15,78	385,00
Natūralus jogurtas		30	1,05	0,75	1,20	16,50
Trintos uogos		15	0,18	0,09	1,90	9,21
Kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Pomidorai (pagal sezoną)	S36	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Aštrios morkų salotos	Ss1	100	2,13	10,49	18,57	31,19
Vanduo su citrina		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Tyras vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10 /1	7,10	4,00	23,10	177,00
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	150	0,92	4,37	18,04	104,20
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	0,76	0,30	9,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kalakutienos guliašas su prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	P009	90	12,00	7,1	0,7	158,00
Kiaulienos nugarinės kepsnys su kriaušėmis	K008	135	34,85	20,60	8,39	353,92
Kietųjų kviečių makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Virti ryžiai	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Morkų lazdelės/ brokoliai	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	48,20
Pekino-pomidorų salotos	S24	50	1,22	9,84	3,19	99,08
Vanduo paskatintas uogomis	G009	200	0	0	0	0
Tyras vanduo		200	0	0	0	0

2 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės morkų apkepas (tausojantis)	V013	100/25	1,56	11,94	15,71	235,00
Pienas 2,5%		150	3,40	2,50	4,90	71,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	0,76	0,30	9,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150	1,10	5,02	8,98	113,35
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Vištienos kepsnys sūrio apvalkale	K008	150	36,40	18,98	15,20	376,26
Žuvies filė su sezamų sėklomis	Ž009	100/10	11,46	3,2	0,68	309,52
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100	2,20	3,00	16,10	100,00
Avinžirnių troškiny (augalinis)	Kr015	100	6,83	8,14	16,27	166,00
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	50	0,70	2,00	3,10	33,00
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	28,50
Vanduo su citrina		193/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/7,5/2,5	4,55	4,15	22,25	304,00
Pienas 2,5%		150	3,40	2,50	4,90	71,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	1,52	0,60	18,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	Sr021	150	2,79	2,48	20,00	112,50
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	113/57	13,9	12,3	43,6	409,00
Pikantiškas nugarinės kepsnys	K009	150	31,31	21,33	5,34	332,64
Virti ryžiai	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Grikių kruopų košė	Kr013	100	7,01	11,46	29,43	249,00
Daržovių salotos su paprika	S010	50	0,58	3,12	3,87	46,00
Koleslovo salotos	Ss02	100	1,73	6,24	11,21	19,18
Vanduo su citrina	G009	195/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė su džiovintais abrikosais	31K	100	2,00	2,064	11,63	74,56
Skrebutis pieno- kiaušinių plakinyje	U018	50	5,04	3,26	27,50	159,50
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	0,76	0,30	9,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr22	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Spelta miltų-varškės blynai (tausojantis)	V002	120	13,10	9,71	22,18	263,79
Jogurtas 10%		25	0,95	0,88	1,00	15,68
Trintos uogos		20	0,20	0,12	2,44	11,64
Natūralus kalakutienos terinas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	P016	91/9	2,58	8,59	26,38	514,35
Virtos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	100	1,53	0,13	4,46	25,00
Kepti burokėliai(pečiuje)	Sa 008	50	1,38	0,56	4,52	26,50
Daržovių rinkinukas(žali žirneliai, morkos, paprika)	D006	15/15/15	0,50	0,15	4,65	28,50
Vanduo paskanintas kriaušėmis		200	0,60	0,20	3,80	19,00
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė**Penktadienis****Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150/5/ 1,5	6,14	8,73	24,85	202,00
Viso grūdo duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (tausojantis)	U001	20/25/ 1	4,09	5,88	9,23	106,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	0,76	0,30	9,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,40	99,00
Juoda duona		30	1,06	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta paukštiesienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P025	100	16,86	10,24	0,22	229,23
Kiaulienos kepsneliai su sezamais	K006	70/30	15,65	14,36	0,21	206,54
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	120	5,000	1,20	27,70	142,00
Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,00
Morkų salotos su saulėgražomis, aliejumi	GS-3	50	0,52	2,61	4,67	44,00
Daržovių lazdelės (paprika ir agurkai pagal sezoną)	D006	25/25	0,80	0,10	2,90	23,00
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	200	0,10	0	0,20	1,00
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	N004	100	5,67	8,70	29,11	236,43
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	1,52	0,60	18,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	150	1,37	6,28	11,23	136,69
Juoda duona		20	1,40	0,30	10,50	50,00
Kiaulienos sprandinės kepsnys	K010	120	19,91	38,02	7,79	353,10
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4,40	1,10	24,30	124,00
Vištienos file troškinta su grietinėle ir daržovėmis(tausojantis)	P002	50/12,5 /17,5	10,56	5,30	9,86	325,45
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Morkų-pekino kopūstų salotos	Ss003	100	1,33	8,38	8,89	18,46
Orkaitėje kepti burokėliai apšlakstyti citrina (tausojantis)	S013	50	0,83	1,83	4,67	38,33
Vanduo paskatintas uogomis	G009	200	0	0	0	0
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir	M007	100	8,70	9,41	35,09	260,00
Natūralus jogurtas (2,5%)	U036	20	1,78	0,49	7,2	24,85
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	1,52	0,60	18,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	Sr010	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Gurmaniškas vištienos kepsnys	P026	135	30,43	34,94	13,38	463,30
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	50/5/50	15,85	4,35	11,65	328,50
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	80	2,72	3,51	20,02	122,51
Virti miežiniai perliukai	Gr005	80	3,80	0,77	26,16	127,00
Šviežių daržovių salotos	Ss012	100	1,43	8,43	6,76	14,69
Špinatų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S014	10	0,20	0,80	0,30	15,20
Salotos su perliniu kus-kusu	Ss011	100	3,54	6,60	22,10	30,56
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0	0	1,00	6,00
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta vyšniomis	Kr.19.1	150/15 /3	7,53	8,32	42,48	238,86
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	0,76	0,30	9,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	136/34	5,00	4,40	17,10	146,00
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	200/40	14,10	11,90	28,00	323,00
Natūralus jogurtas		20	0,70	0,50	0,80	18,00
Sviesto-grietinės padažas	P3	15	0,24	8,70	0,30	80,11
Vištienos kepsneliai	P037	120	32,45	34,56	16,04	378,73
Bulgur kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr006	100	4,20	0,24	31,30	157,00
Sezoninių daržovių rinkinukas(paprika, karamelizuoti brokoliai ir agurkai pagal sezoną)	D006	50/50	0,65	2,75	2,86	113,80
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200	0,10	0,00	1,30	8,00
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu, pagardinti uogomis	M010.1	160/40/20/20	11,52	11,52	26,28	242,00
Arbata su pienu	G005	150/50	1,70	1,25	2,45	28,00
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	0,76	0,30	9,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,89	10,48	73,50
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta-žuvis praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	75/5	8,88	6,67	3,41	194,70
Saldžiarūgštis vištienos – daržovių troškinys „Kinietiška“ (T)	A-33	120/20/10	6,58	7,26	5,64	258,50
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	GR017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Virti ryžiai su ciberžole	Gr002	100	4,50	0,20	49,10	222,00
Daržovių salotos su paprikomis	S010	50	0,58	3,12	3,87	45,86
Morkų salotos su obuoliais ir salierų stiebais (alyvuogių aliejaus užpilas)	Ss013	100	1,19	6,54	13,44	21,17
Stalo vanduo paskanintas melionais		200	0,05	0	0,60	6,00
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis ir čiobreliais	Kr025	200	7,00	8,90	35,50	242,00
Nesaldinta arbata		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		1 vnt	0,76	0,30	9,00	112,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	2,84	5,70	14,00	62,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	81,00
Varškės apkepas	A85	150/50	14,84	8,93	18,99	415,58
Trintos uogos		30	0,15	0,12	2,43	15,50
Natūralus jogurtas 3,5 %	V11	25	0,95	0,88	1,00	15,68
Orkaitėje keptas vištienos terinas su linų sėmenimis (tausojantis)	P017	97/3	13,18	10,18	3,50	316,00
Virtos –keptos bulvės	Gr012	100	2,21	0,54	20,81	121,20
Prieskoninių daržovių salotos	Ss014	100	1,63	8,34	11,54	21,52
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200	0,05	0,02	0,12	5,00
Tyras vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00