

**2023-09-01 Panevėžio "Šaltinio" progimnazija**
**1savaitė**
**6-10m**
**Pirmadienis**
**Pusryčiai**
*845 - 855*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreig	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta perlinių kruopų košė(tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Sumuštis su dešra	3U	0,5/10/10	2,29	3,69	7,11	71,6
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,60	19,5	85,8
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0	0,00	0	0
<b>Viso:</b>			<b>10,76</b>	<b>4,29</b>	<b>65,17</b>	<b>364,35</b>

**Pietūs** *1035 - 1055*

Kruopų (ryžių) sriuba su pomidorais(tausojantis)(augalinis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Kiaulienos maltinukai(tausojantis)	28A	100	18,33	13,7	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	7Gar.	100	6,10	3,69	34,05	179,6
Burokėlių salotos su keptais svogūnais(augalinis)	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Salotos su pekiniais kopūstais ir pomidorais(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>28,72</b>	<b>37,36</b>	<b>78,56</b>	<b>729,50</b>

**Antradienis**
**Pusryčiai**
*845 - 855*

Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)	95A	200	3,54	7,07	37,85	251,6
Uogienė	19P	20	0,06	0	14,18	81,3
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0	0,00	0	0
<b>Viso:</b>			<b>3,6</b>	<b>7,07</b>	<b>52,03</b>	<b>332,9</b>

**Pietūs** *1035 - 1055*

Ankštinių daržovių(žirnių) sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Uogienė	19P	20	0,06	0	14,18	81,3
Traškios morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo su citrina	15Gér.	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
<b>Viso:</b>			<b>27,70</b>	<b>19,59</b>	<b>76,62</b>	<b>612,34</b>



Trečiadienis	Pusryčiai	- 845 - 855				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta dribsnių(avižinių) kruopų košė(tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>10,53</b>	<b>10,51</b>	<b>57,23</b>	<b>356,64</b>
	<b>Pietūs</b>	1048 - 1055				
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	6Sr	150	1,15	3,18	5,13	48,45
Paukštiesos kukuliai(kalakutiena)(tausojantis)	35A	100	21,22	8,91	4,06	176,97
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	107Gar.	100	3,27	3,12	24,70	131,28
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais ir sėklomis(saulėgrąžomis)	13S	100	3,49	14,47	7,74	166,02
Vanduo su citrina	15Gér.	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
<b>Viso:</b>			<b>29,74</b>	<b>29,85</b>	<b>43,88</b>	<b>535,68</b>
Ketvirtadienis	Pusryčiai	845 - 855				
Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Apkepti sumuštiniai su sūriu	10U	1vnt/17,5	8,5	14,31	6,89	190,95
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
<b>Viso:</b>			<b>16,26</b>	<b>17,76</b>	<b>48,68</b>	<b>417,97</b>
	<b>Pietūs</b>	1048 - 1055				
Agurkų sriuba (perlinės)(tausojantis)(augalinis)	12Sr.	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Virti makaronai su mėsa (kiauliena)(tausojantis)	68A	75/75	26,11	11,44	26,73	313,64
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)(augalinis)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>29,93</b>	<b>26,42</b>	<b>46,19</b>	<b>528,83</b>

Penktadienis	Pusryčiai	845 - 855				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Uogienė	17P	20	0,72	9	0,93	87,9
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>6,96</b>	<b>15,26</b>	<b>36,63</b>	<b>314,88</b>
	<b>Pietūs</b>	1035 - 1055				
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	145,73
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Žuvies kepsnys(lydeka)(tausojantis)	38A	100	19,53	7,99	5,4	173,69
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	150	3,51	5,73	24,71	162,8
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais(augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Burokėlių salotos su ž.žirneliais(augalinis)	18S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>30,04</b>	<b>29,12</b>	<b>62,00</b>	<b>660,98</b>



2 savaitė

Pirmadienis		Pusryčiai		845 - 855		
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Miežinių dribsnių košė(tausojantis)	111A	150	5,88	5,63	25,16	172,20
Uogienė		20	0,06		14,18	54,20
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>6,62</b>	<b>6,31</b>	<b>61,44</b>	<b>323,64</b>
		Pietūs		1035 - 1055		
Pieniška makaronų sriuba(tausojantis)	27Sr	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Maltas kiaulienos kepsnys(tausojantis)	15A	100	21,67	14,99	10,93	262,96
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	7Gr	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų, agurkų salotos(augalinis)	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,82
Pomidorai	37S	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>34,45</b>	<b>30,60</b>	<b>64,36</b>	<b>656,75</b>
Antradienis		Pusryčiai		845 - 855		
Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)	95A	200	3,54	7,07	37,85	251,6
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>3,99</b>	<b>7,43</b>	<b>70,82</b>	<b>384,38</b>
		Pietūs		1035 - 1055		
Burokėlių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	1Sr.	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Keptos paukšties šlaunelės(tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis(augalinis)	8S	50	1,63	7,25	4,81	86,94
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>31,35</b>	<b>33,11</b>	<b>46,35</b>	<b>608,42</b>



Trečiadienis	Pusryčiai	845 - 855				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	ė vertė,
Tiršta kukurūzų kruopų košė(tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63
Uogienė		30	0,09		21,27	81,30
Traškos morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>8,79</b>	<b>3,23</b>	<b>77,59</b>	<b>374,41</b>
	<b>Pietūs</b>	1038 - 1055				
Ankštinių daržovių(pupelių) sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Cepelinai virtų bulvių su mėsa(2vnt)	50A	300(210/90)	24,84	16,18	65,6	499
Grietinės padažas	1P	20	0,42	3,87	1,29	41,61
Sezoniniai vaisiai		150	0,32	0,32	10,40	45,76
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>29,36</b>	<b>25,47</b>	<b>92,09</b>	<b>697,52</b>
Ketvirtadienis	Pusryčiai	845 - 855				
Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Pienas (2,5%)		120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,6	68,64
<b>Viso:</b>			<b>11,96</b>	<b>6,57</b>	<b>51,57</b>	<b>311,02</b>
	<b>Pietūs</b>	1038 - 1055				
Daržovių sriuba(kopūstai ir ž. žirneliai)(augalinis)(tausojantis)	13 Sr.	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Mieliniai blynai	72A	150	12,41	15,21	54,82	394,33
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Traškos morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai		70	0,24	0,24	7,80	34,32
Vanduo su citrina	15Gér.	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
<b>Viso:</b>			<b>15,09</b>	<b>18,79</b>	<b>101,12</b>	<b>614,12</b>

845-855

Penktadienis	Pusryčiai		19.	19	19	
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	ė vertė,
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>8,29</b>	<b>8,22</b>	<b>64,97</b>	<b>366,78</b>
	<b>Pietūs</b>	1038	-	1055		
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba(augalinis)(tausojantis)	16Sr	150	3,73	3,37	14,54	149,32
Žuvies maltinis(tausojantis)	43A	100	17,43	10,35	17,65	232,44
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Salotos su pekininiais kopūstais ir pomidorais(tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Sezoniniai vaisiai		100	0,48	0,48	15,60	56,2
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>25,74</b>	<b>27,88</b>	<b>70,03</b>	<b>660,90</b>



3 savaitė						
Pirmadienis		Pusryčiai				
		845 - 855				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta dribsnių(avižinių) kruopų košė(tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>9,94</b>	<b>9,83</b>	<b>56,40</b>	<b>340,70</b>
	<b>Pietūs</b>	1055 - 1055				
Pieniška kruopų sriuba(perlinių)(tausojantis)	26Sr.	150	3,50	9,54	16,45	159,22
Troškiny su mėsa ir ryžiais(vištiesos file)(tausojantis)	3A	100/100	28,19	5,39	8,06	403,93
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Sezoniniai vaisiai		100	0,48	0,48	15,60	56,2
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>32,97</b>	<b>15,61</b>	<b>42,41</b>	<b>633,55</b>
Antradienis		Pusryčiai				
		845 - 855				
Virtos dešrelės	36A	100	7,18	28,39	0,94	287,04
Pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Duona juoda	1U	50	3,70	0,80	21,4	107,60
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>12,46</b>	<b>29,49</b>	<b>29,38</b>	<b>430,84</b>
	<b>Pietūs</b>	1055 - 1055				
Lęšių - perlinių kruopų sriuba(tausojantis)(augalinis)	16S	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Virti varškėčiai(tausojantis)	82A	150	17,17	10,71	16,57	229,60
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9
Traškios morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo su citrina	15Gér	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
<b>Viso:</b>			<b>23,45</b>	<b>25,52</b>	<b>55,29</b>	<b>536,25</b>

<b>Trečiadienis</b>	<b>Pusryčiai</b>	<i>845 - 855</i>				
<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliav.</b>	<b>ė vertė,</b>
Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)	95A	200	3,54	7,07	37,85	251,6
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>3,63</b>	<b>7,07</b>	<b>59,12</b>	<b>332,9</b>
	<b>Pietūs</b>	<i>1035 - 1055</i>				
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(tausojantis)	10S	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Maltas žuvies kepsnys(tausojantis)	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Burokėlių salotos su obuoliais(augalinis)(tausojantis)	23S	100	1,02	9,59	11,53	129,03
Žaliųjų žirnelių salotos(tausojantis)	42S	50	2,00	1,72	7,02	43,33
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
<b>Viso:</b>			<b>29,29</b>	<b>32,19</b>	<b>72,07</b>	<b>673,05</b>
<b>Ketvirtadienis</b>	<b>Pusryčiai</b>	<i>845 - 855</i>				
Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>7,88</b>	<b>3,57</b>	<b>45,69</b>	<b>244,18</b>
	<b>Pietūs</b>	<i>1035 - 1055</i>				
Ankštinių daržovių(žirnių)sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Troškinta paukštiena(šlaunelės)(tausojantis)	29A	75/30	19,91	16,66	4,85	241,24
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>27,84</b>	<b>33,72</b>	<b>43,46</b>	<b>563,70</b>



Penktadienis	Pusryčiai	845	- 855			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta perlinių kruopų košė(tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Sumuštis su dešra	3U	0,5/10/10	2,29	3,69	7,11	71,6
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>10,64</b>	<b>4,17</b>	<b>61,27</b>	<b>347,19</b>
	<b>Pietūs</b>	1055	- 1055			
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis)	25Sr	150	4,26	4,74	13,42	175,40
Maltos mėsos kepalai(tausojantis)	20A	100	20,74	4,83	5,82	149,76
Virtos bulvės(augalinis)(tausojančias)	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Marinuoti burokėliai(tausojantis)(augalinis)	15S	100	1,6	0,1	11	42,93
Salotos su pekiniais kopūstais ir pomidorais(tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>30,10</b>	<b>19,56</b>	<b>54,00</b>	<b>560,60</b>

**2023-09-01 Panevėžio "Šaltinio" progimnazija**
**1savaitė**
**11m ir vyresni**
**Pirmadienis**
**Pusryčiai**
*845-855*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta perlinių kruopų košė(tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Sumuštis su dešra	3U	0,5/10/10	2,29	3,69	7,11	71,6
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,60	19,5	85,8
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0	0,00	0	0
<b>Viso:</b>			<b>10,76</b>	<b>4,29</b>	<b>65,17</b>	<b>364,35</b>

**Pietūs**
*1140-1200*

Kruopų (ryžių) sriuba su pomidorais(tausojantis)(augalinis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Kiaulienos maltinukai(tausojantis)	28A	100	18,33	13,7	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė(augalinis)(tausojančias)	7Gar.	100	6,10	3,69	34,05	179,6
Burokėlių salotos su keptais svogūnais(augalinis)	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Salotos su pekininiais kopūstais ir pomidorais(tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>28,72</b>	<b>37,36</b>	<b>78,56</b>	<b>729,50</b>

**Antradienis**
**Pusryčiai**
*845-855*

Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)	95A	200	3,54	7,07	37,85	251,6
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0	0,00	0	0
<b>Viso:</b>			<b>3,63</b>	<b>7,07</b>	<b>59,12</b>	<b>332,9</b>

**Pietūs**
*1140-1200*

Ankštinių daržovių(žirnių) sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojančias)	17Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	200	30,1	20,73	32,92	441,75
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Traškos morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo su citrina	15Gér	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
<b>Viso:</b>			<b>35,25</b>	<b>24,77</b>	<b>91,93</b>	<b>722,78</b>



Trečiadienis	Pusryčiai	845	853			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta dribsnių(avižinių) kruopų košė(tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>10,53</b>	<b>10,51</b>	<b>57,23</b>	<b>356,64</b>
	<b>Pietūs</b>	1140	1200			
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	6Sr	150	1,15	3,18	5,13	48,45
Paukštienos kukuliai(kalakutiena)(tausojantis)	35A	200	42,44	17,82	8,12	353,94
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	107Gar.	100	3,27	3,12	24,70	131,28
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais ir sėklomis(saulėgrąžomis)	13S	100	3,49	14,47	7,74	166,02
Vanduo su citrina	15Gér	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
<b>Viso:</b>			<b>50,96</b>	<b>38,76</b>	<b>47,94</b>	<b>712,65</b>
Ketvirtadienis	Pusryčiai	845	853			
Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Apkepti sumuštiniai su sūriu	10U	1vnt/17,5	8,5	14,31	6,89	190,95
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
<b>Viso:</b>			<b>16,26</b>	<b>17,76</b>	<b>48,68</b>	<b>417,97</b>
	<b>Pietūs</b>	1140	1200			
Agurkų sriuba (perlinės)(tausojantis)(augalinis)	12Sr.	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Virti makaronai su mėsa (kiauliena)(tausojantis)	68A	100/100	34,82	15,25	35,64	418,19
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)(augalinis)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>38,64</b>	<b>30,23</b>	<b>55,10</b>	<b>633,38</b>

Penktadienis	Pusryčiai	845 - 895				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Uogienė	17P	20	0,72	9	0,93	87,9
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>6,96</b>	<b>15,26</b>	<b>36,63</b>	<b>314,88</b>
	<b>Pietūs</b>	1140 - 1200				
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	145,73
Grietinė 30%	Nr. 17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Žuvies kepsnys(lydeka)(tausojančias)	38A	100	19,53	7,99	5,4	173,69
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	150	3,51	5,73	24,71	162,8
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais(augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Burokėlių salotos su ž. žirneliais(augalinis)	18S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>30,72</b>	<b>29,80</b>	<b>84,10</b>	<b>758,22</b>



2 savaitė

Pirmadienis		Pusryčiai				Energetinė vertė, Kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga/p	Baltymai/p	Riebalai/p	Angliav./p	
Miežinių dribsnių košė(tausojantis)	111A	200	6,88	6,63	28,63	265,30
Uogienė		30	0,09		21,27	81,30
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>7,65</b>	<b>7,31</b>	<b>72,00</b>	<b>443,84</b>
	<b>Pietūs</b>	1140 - 1200				
Pieniška makaronų sriuba(tausojantis)	27Sr	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Maltas kiaulienos kepsnys(tausojantis)	15A	100	21,67	14,99	10,93	262,96
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	7Gr	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų, agurkų salotos(augalinis)	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,82
Pomidorai	37S	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>34,45</b>	<b>30,60</b>	<b>64,36</b>	<b>656,75</b>
Antradienis		Pusryčiai				Energetinė vertė, Kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga/p	Baltymai/p	Riebalai/p	Angliav./p	
Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)	95A	200	3,54	7,07	37,85	251,6
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>3,99</b>	<b>7,43</b>	<b>70,82</b>	<b>384,38</b>
	<b>Pietūs</b>	1140 - 1200				
Burokėlių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	1Sr.	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Keptos paukštienos šlaunelės(tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis(augalinis)	8S	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>32,98</b>	<b>40,35</b>	<b>51,16</b>	<b>695,35</b>

Trečiadienis	Pusryčiai	845 - 855				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta kukurūzų kruopų košė(tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63
Uogienė		30	0,09		21,27	81,30
Traškos morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>8,79</b>	<b>3,23</b>	<b>77,59</b>	<b>374,41</b>
	<b>Pietūs</b>	1140 - 1200				
Ankštinių daržovių(pupelių) sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Cepelinai virtų bulvių su mėsa(2vnt)	50A	300(210/90)	24,84	16,18	65,6	499
Grietinės padažas	1P	20	0,42	3,87	1,29	41,61
Sezoniniai vaisiai		150	0,32	0,32	10,40	45,76
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>29,36</b>	<b>25,47</b>	<b>92,09</b>	<b>697,52</b>
Ketvirtadienis	Pusryčiai	845 - 855				
Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)	97A	250	8,63	4,23	39,60	356,23
Pienas (2,5%)		120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,6	68,64
<b>Viso:</b>			<b>13,19</b>	<b>7,71</b>	<b>61,08</b>	<b>491,71</b>
	<b>Pietūs</b>	1140 - 1200				
Daržovių sriuba(kopūstai ir ž. žirneliai)(augalinis)(tausojantis)	13 Sr.	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Mieliniai blynai	72A	200	16,55	20,28	73,10	525,77
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Traškos morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai		70	0,24	0,24	7,80	34,32
Vanduo su citrina	15Gér	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
<b>Viso:</b>			<b>19,23</b>	<b>23,86</b>	<b>119,40</b>	<b>745,56</b>



Penktadienis	Pusryčiai	845	855			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>8,29</b>	<b>8,22</b>	<b>64,97</b>	<b>366,78</b>
	Pietūs	1140	1200			
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba(augalinis)(tausojantis)	16Sr	150	3,73	3,37	14,54	149,32
Žuvies maltinis(tausojantis)	43A	200	34,86	20,70	35,30	464,88
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	3,51	5,73	24,71	162,8
Svieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Salotos su pekininiais kopūstais ir pomidorais(tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>43,86</b>	<b>39,66</b>	<b>80,32</b>	<b>891,41</b>

3 savaitė						
Pirmadienis	Pusryčiai	845 - 855				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta dribsnių(avižinių) kruopų košė(tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>9,94</b>	<b>9,83</b>	<b>56,40</b>	<b>340,70</b>
	Pietūs	1140 - 1200				
Pieniška kruopų sriuba(perlinių)(tausojančis)	26Sr.	150	3,50	9,54	16,45	159,22
Troškiny su mėsa ir ryžiais(vištiesos file)(tausojančis)	3A	100/100	28,19	5,39	8,06	403,93
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Sezoniniai vaisiai		100	0,48	0,48	15,60	56,2
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>32,97</b>	<b>15,61</b>	<b>42,41</b>	<b>633,55</b>
Antradienis	Pusryčiai	845 - 855				
Virtos dešrelės	36A	100	7,18	28,39	0,94	287,04
Pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Duona juoda	1U	50	3,70	0,80	21,4	107,60
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>12,46</b>	<b>29,49</b>	<b>29,38</b>	<b>430,84</b>
	Pietūs	1140 - 1200				
Lęšių - perlinių kruopų sriuba(tausojantis)(augalinis)	16S	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Virti varškėčiai(tausojantis)	82A	200	34,34	21,43	33,13	459,20
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9
Traškios morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo su citrina	15Gér	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
<b>Viso:</b>			<b>40,62</b>	<b>36,24</b>	<b>71,85</b>	<b>765,85</b>



Trečiadienis	Pusryčiai	845	-855			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Baltymas	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)	95A	200	3,54	7,07	37,85	251,6
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>3,63</b>	<b>7,07</b>	<b>59,12</b>	<b>332,9</b>
	Pietūs	1140	-1200			
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(tausojantis)	10S	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Maltas žuvies kepsnys(tausojantis)	42A	200	41,06	23,76	21,86	464,12
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Burokėlių salotos su obuoliais(augalinis)(tausojančias)	23S	100	1,02	9,59	11,53	129,03
Žaliųjų žirnelių salotos(tausojantis)	42S	50	2,00	1,72	7,02	43,33
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
<b>Viso:</b>			<b>49,82</b>	<b>44,07</b>	<b>83,00</b>	<b>905,11</b>
Ketvirtadienis	Pusryčiai	845	-855			
Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)	97A	250	8,63	4,23	39,60	356,23
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>9,11</b>	<b>4,71</b>	<b>55,20</b>	<b>424,87</b>
	Pietūs	1140	-1200			
Ankštinių daržovių(žirnių)sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Troškinta paukštiena(šlaunelės)(tausojančias)	29A	150/60	39,82	33,32	9,7	482,48
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>47,75</b>	<b>50,38</b>	<b>48,31</b>	<b>804,94</b>

Penktadienis	Pusryčiai	845 - 855				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta perlinių kruopų košė(tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Sumuštis su dešra	3U	0,5/10/10	2,29	3,69	7,11	71,6
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata (be cukraus)	1Gér.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>10,64</b>	<b>4,17</b>	<b>61,27</b>	<b>347,19</b>
	<b>Pietūs</b>	1140	1200			
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis)	25Sr	150	4,26	4,74	13,42	175,40
Maltos mėsos kepalai(tausojantis)	20A	200	41,48	9,66	11,64	299,52
Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	1Gar	100	2,27	0,11	20,73	93,02
Marinuoti burokėliai(tausojantis)(augalinis)	15S	100	1,6	0,1	11	42,93
Salotos su pekininiais kopūstais ir pomidorais(tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>50,97</b>	<b>24,37</b>	<b>61,41</b>	<b>718,18</b>