

# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
1 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga/g	Baltymai/g	Riebalai/g	Angliav/g	Energetinė vertė, Kcal
Kruopų (ryžių) sriuba su pomidorais(tausojantis)(augalinis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Grietinė 30%	17P	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Kepti varškėčiai (varškė 9%)(tausojantis)	83A	200	34,34	21,43	33,13	459,20
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	100	21,67	14,99	10,93	262,96
Žuvies maltinis (lydekos file) (tausojantis)	43A	200	34,86	20,70	35,30	464,88
Troškinta mėsa su padažu(kiauliena)(tausojantis)	1A	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	7Gar.	100	6,10	3,69	34,05	179,6
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19A	100	0,89	6,81	3,92	80,66
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)(augalinis)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos su keptais svogūnais(augalinis)	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	100	1,05	4,71	3,36	60,16
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00

Gamybos vadovė  
Inga Sinicienė

# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
1 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Ankštinių daržovių(žirnių) sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (tausojantis)(augalinis)	60A	200	4,76	16,61	22,28	240,79
Maltas žuvies kepsnys(tausojantis)	42A	200	41,06	23,76	21,86	464,12
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	200	30,1	20,73	32,92	441,75
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
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	100	3,28	2,80	25,19	139,11
Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Uogienė	19P	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Vanduo su citrina	17-1/1	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02

Gamybos vadovė  
Inga Sinicienė



# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
1 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreigai	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	6Sr	150	1,15	3,18	5,13	48,45
Paukštiesos kukuliai(kalakutiena)(tausojantis)	35A	200	42,44	17,82	8,12	353,94
Paukštiesos kepinukai (vištiena)(tausojantis)	32A	100	22,21	11,77	11,98	241,26
Sviesto-jogurt. grietinės padažas	5P	30	0,81	12,1	1,22	116,34
Žuvies kepinukai (lydeka)(tausojantis)	41A	100	17,44	13,03	11,75	234,89
Varškės-bulvių kukulaičiai(tausojantis)	90A	200	23,36	10,39	44,91	356,92
Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	100	3,28	2,80	25,19	139,11
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	70	0,56	0,14	1,61	7,7
Morkų salotos su česnakais	11S	150	1,36	4,23	125,30	95,63
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19A	100	0,89	6,81	3,92	80,66
Vanduo su citrina	17-1/1	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02

Gamybos vadovė  
Inga Siniciene

# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
1 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Agurkų sriuba (perlinės)(tausojantis)(augalinis)	12Sr.	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Grietinė 30%	17P	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12- 7/141T	160	32,4	21,2	5,58	342,88
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Lietiniai su varške 9%	74A	200/100	36,3	24,27	73,44	652,76
Saldus jogurt, grietinės padažas	8P	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3P	30	0,81	5,25	3,2	62,99
Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	7Gar.	100	6,10	3,69	34,05	179,6
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)(augalinis)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19A	100	0,89	6,81	3,92	80,66
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00

Gamybos vadovė  
Inga Sinicianė





## Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
1 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

### Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	145,73
Grietinė 30%	17P	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Žuvies kepsnys (lydeka)(tausojantis)	38A	100	19,53	7,99	5,4	173,69
Troškinta paukštiena (kalakutiena)(tausojantis)	29A	100/40	28,16	12,77	6,89	249,97
Maltas paukštienos kepsnys (vištiena)(tausojantis)	34A	100	24,67	10,26	9,51	228,48
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti)(augalinis, tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	100	3,28	2,80	25,19	139,11
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	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00

Gamybos vadovė  
Inga Sinicijienė

# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
2 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga/g	Baltymai/g	Riebalai/g	Angliav/g	Energetinė vertė, Kcal
Pieniška makaronų sriuba(tausojantis)	27Sr	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	15A	100	21,07	16,39	11,33	276,96
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	63A	200	19,33	23,95	20,19	360,31
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3P	30	0,81	5,25	3,2	62,99
Troškiny su kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	3A	200	28,19	5,39	8,06	403,93
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	1Gr	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	7Gr	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Salotos su agurkais ir porais	54S	100	2,21	0,63	3,79	25,24
Pomidorai	37S	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir ž.žirneliais (augalinis)	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00

Gamybos vadovė  
Inga Siniciene





# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
2 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	1Sr.	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Grietinė 30%	17P	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (2vnt)(tausojantis)	50A	300(210/90)	24,84	16,18	65,6	499
Cepelinai virtų bulvių su varške (2vnt)(tausojantis)	51A	300(210/90)	18,72	9,9	67,13	424,27
Grietinės padažas	1P	40	1,04	3,73	2,8	48,62
Virti makaronai su mėsa (kiauliena)(tausojantis)	68A	100/100	34,82	15,25	35,64	418,19
Maltas žuvies kepsnys(tausojantis)	42A	200	41,06	23,76	21,86	464,12
Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	100	1,05	4,71	3,36	60,16
Burokėlių salotos su ž.žirneliais (augalinis)	18S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00

Gamybos vadovė  
Inga Sinicijienė

# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
2 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreigai/g	Baltymai/g	Riebalai/g	Angliav./g	Energetinė vertė, Kcal
Ankštinių daržovių(pupelių) sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Grietinė 30%	17P	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31A	200	48,88	33,32	1,38	507,44
Troškinta paukštiena (kalakutiena)(tausojantis)	29A	100/40	28,16	12,77	6,89	249,97
Žuvies kepinukai (lydeka)(tausojantis)	41A	100	17,44	13,03	11,75	234,89
Kepti varškėčiai (varškė 9%)(tausojantis)	83A	200	34,34	21,43	33,13	459,20
Saldus jogurt.grietinės padažas	8P	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	106A	100	5,74	3,91	31,87	180,51
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti)(augalinis, tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	100	1,42	6,28	4,49	72,30
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A	130	4,49	9,42	16,99	170,74
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00

Gamybos vadovė  
Inga Sinicjenė





# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
2 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Daržovių sriuba(kopūstai ir ž.žirneliai)(augalinis)(tausojantis)	13 Sr.	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	200	30,1	20,73	32,92	441,75
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100	20,33	13,43	11,75	245,73
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)	11A	100	23,96	42,98	13,41	528,48
Kiaulienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	100/100	30,04	19,59	10,34	330,49
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	7Gar.	100	6,10	3,69	34,05	179,6
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	100	3,28	2,80	25,19	139,11
Kopūstų-obuolių-porų salotos (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Burokėlių salotos su keptais svogūnais(augalinis)	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Morkų salotos su česnakais	11S	150	1,36	4,23	125,30	95,63
Vanduo su citrina	17-1/1	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02

Gamybos vadovė  
Inga Sinicienė

## Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
2 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

### Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreigavimas	Baltymai/g	Riebalai/g	Angliav./g	Energetinė vertė, Kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba(augalinis)(tausojantis)	16Sr	150	3,73	3,37	14,54	149,32
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Paukštienos kukuliai(kalakutiena)(tausojantis)	35A	200	42,44	17,82	8,12	353,94
Žuvies maltinis (lydeka) (tausojantis)	43A	200	34,86	20,70	35,30	464,88
Mieliniai blynai	72A	200	16,55	20,28	73,1	525,77
Uogienė	19P	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti)(augalinis, tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	3,51	5,73	24,71	162,8
Burokėlių salotos su keptais svogūnais(augalinis)	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Morkų salotos su česnakais	11S	100	1,16	3,43	9,09	63,59
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00

Gamybos vadovė  
Inga Sinicienė



# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
3 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Pieniška kruopų sriuba(perlinių)	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
Maltas paukštiesos kepsnys (kalakutiena)(tausojantis)	34A	100	21,23	12,55	9,51	235,04
Omletas su sūriu	93A	132	17,92	20,24	7,33	282,77
Žuvies kepsnys (lydeka)(tausojantis)	38A	100	19,53	7,99	5,4	173,69
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	100	3,28	2,80	25,19	139,11
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Burokėlių salotos su keptais svogūnais(augalinis)	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	100	1,05	4,71	3,36	60,16
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00

Gamybos vadovė  
Inga Sinicienė

# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
3 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga/p	Baltymai/p	Riebalai/p	Angliav/p	Energetinė vertė, Kcal
Lęšių - perlinių kruopų sriuba(tausojantis)(augalinis)	16S	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Grietinė 30%	17P	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Kepti varškėčiai (varškė 9%)(tausojančias)	83A	200	34,34	21,43	33,13	459,20
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9
Mėsos-grikių troškiny (kiauliena) (tausojančias)	5A	100/100	33,32	25,52	30,33	476,38
Maltos mėsos kepalukai (kiauliena) (tausojančias)	20A	100	18,03	9,01	15,4	186,93
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (tausojančias)	12AA	200	9,31	11,63	34,81	271,92
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojančias)	3-5/105AT	100	3,28	2,80	25,19	139,11
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19A	100	0,89	6,81	3,92	80,66
Burokėlių salotos su ž.žirneliais (augalinis)	18S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Vanduo su citrina	17-1/1	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02

Gamybos vadovė  
Inga Siniciene  
*[Signature]*



# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
3 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
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
Varškės apkepas (tausojančis)	85A	200	30,1	20,73	32,92	441,75
Uogienė	19P	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Balandėliai su kalakutiena (tausojančis)	63A	200	19,5	20,14	19,49	323,23
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3P	30	0,81	5,25	3,2	62,99
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti)(augalinis, tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis)	2-3/61A	130	2,46	9,27	11,49	139,24
Morkų salotos su česnakais	11S	150	1,36	4,23	125,30	95,63
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00

Gamybos vedėja  
Inga Sinickienė

# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
3 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreigav	Baltymai	Riebalai	Angliav	Energetinė vertė, Kcal
Ankštinių daržovių(žirnių)sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Vištienos kukulis su morkomis(tausojantis)	10-3/61T00(160/4)	40,46	7,80	2,54	242,60	
Mėsos-daržovių troškinys (kalakutiena) (tausojantis)	2A	200	29,04	15,41	10,76	289,33
Žuvies maltinis (lydeka) (tausojantis)	43A	200	34,86	20,70	35,30	464,88
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti)(augalinis, tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Virti viso grūdo makaronai su sviestu(82%)(tausojantis)	6-3/60T	120	6,68	3,88	35,24	202,64
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19A	100	0,89	6,81	3,92	80,66
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir ž.žirneliais	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00

Gamybos vadovė  
Inga Sinigienė



# Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalai pasirinktinai  
3 savaitė

Maitinimo laikas 8-15val.

## Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis)	25Sr	150	4,26	4,74	13,42	175,40
Maltos mėsos kepalukai (kiauliena)(tausojančias)	20A	100	18,03	9,01	15,4	186,93
Troškinta mėsa su padažu (jautiena) (tausojančias)	1A	100/60	32,48	25,46	10,41	393,11
Kiaulienos kepsnys (tausojančias)	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Lietiniai su mėsa	77A	200/100	41,11	25,78	71,46	673,08
Sviestas (82%)		10	0,07	8,26	0,08	74,4
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	106A	100	5,74	3,91	31,87	180,51
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti)(augalinis, tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	100	1,05	4,71	3,36	60,16
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A	130	4,49	9,42	16,99	170,74
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00

Gamybos vadovė  
Inga Sinicienė