

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**Vilniaus Viršuliškių mokykla, Viršuliškių 7, Vilnius**

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (taikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

Įstaigos darbo laikas

Nuo \_\_ iki \_\_ val.

## UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ „SKIRTINGI SKONIAI“

Uždaroji akcinė bendrovė, Švitrigailos g. 11K-109, LT-03228 Vilnius, tel. +370 698 85561, el. paštas  
[info@skirtingiskoniai.lt](mailto:info@skirtingiskoniai.lt)

Duomenys apie juridinį asmenį kaupiami ir saugomi VĮ „Registrų centras“,  
Kodas 304939259 PVM kodas LT100011972512

TVIRTINU :

SUDERINTA:

Maitos organizavimo regiono vadovė  
**Diana Voitova**

Direktorė  
**Džiuljeta Jonkienė**

1 savaitė  
Pirmadienis

6-10 metų PERSPEKTYVINIAIS VALGIARASČIAI  
1-variantas

Miesto organizavimo regiono vadovė  
Diana Voitova

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                     | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                           |             |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba su pienu (2,5%) (tausojantis)              | SR-9/100    | 100    | 0,79                        | 0,58        | 2,38               | 16,45                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                  | UŽK-8/20/K  | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Varškės (9%) apkepas (tausojantis)                                        | VRSP-28/200 | 200    | 29,47                       | 19,24       | 27,25              | 403,03               |
| Grietinė (30%)                                                            | PAD-11/10   | 10     | 0,24                        | 3,00        | 0,31               | 29,30                |
| Trintos uogos                                                             | PAD-1/10    | 10     | 0,11                        | 0,05        | 0,60               | 4,39                 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/80  | 80     | 0,60                        | 0,12        | 3,82               | 15,06                |
| Vanduo su citrina                                                         | GER-1/200   | 200    | 0,03                        | 0,02        | 0,46               | 1,56                 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                              | VS-1/100    | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                  |             |        | 33,54                       | 23,63       | 66,68              | 620,03               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                 |             |        | 33,54                       | 23,63       | 66,68              | 620,03               |

Antradienis

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                                        | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                              |             |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)                                                 | SR-86/100   | 100    | 2,23                        | 0,63        | 8,95               | 46,89                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                                     | UŽK-8/20/K  | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)                                                                      | KMP-54/75/K | 75     | 14,34                       | 19,08       | 7,26               | 259,23               |
| Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė (tausojantis)                                                              | GAR-32/80/K | 80     | 3,60                        | 0,29        | 22,22              | 101,39               |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)                               | SAL-26/40/K | 40     | 0,49                        | 4,10        | 1,90               | 44,20                |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-20/40/K | 40     | 0,94                        | 3,39        | 4,39               | 48,84                |
| Vanduo su citrina                                                                                            | GER-1/200   | 200    | 0,03                        | 0,02        | 0,46               | 1,56                 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                                                                 | VS-1/100    | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                                                     |             |        | 23,93                       | 26,13       | 77,04              | 652,35               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                                    |             |        | 23,93                       | 26,13       | 77,04              | 652,35               |

Trečiadienis

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                         | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                               |             |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)                      | SR-31/100/K | 100    | 1,21                        | 0,61        | 10,58              | 51,71                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                      | UŽK-8/20/K  | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)                      | DRŽP-47/200 | 200    | 9,69                        | 1,08        | 47,09              | 234,12               |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas                                                       | PAD-3/10    | 10     | 0,18                        | 5,25        | 0,22               | 48,76                |
| Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuoto aliejaus padažu (augalinis) | SAL-209/40  | 40     | 0,56                        | 4,10        | 2,21               | 45,30                |
| Marinuoti agurkai (augalinis)                                                                 | SAL-56/40   | 40     | 0,12                        | 0,08        | 0,92               | 4,40                 |
| Kefyras (2,5%)                                                                                | GER-18/200  | 200    | 6,80                        | 5,00        | 9,80               | 120,00               |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                                                  | VS-1/100    | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                                      |             |        | 20,86                       | 16,74       | 102,00             | 654,53               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                     |             |        | 20,86                       | 16,74       | 102,00             | 654,53               |

Ketvirtadienis

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                         | Rp. Nr.      | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                               |              |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)                                        | SR-1/100     | 100    | 0,89                        | 0,32        | 8,53               | 37,61                |
| Grietinė (30%)                                                                                | PAD-11/5     | 5      | 0,12                        | 1,50        | 0,16               | 14,65                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                      | UŽK-8/20/K   | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| „Kietas paukštiesios kepsnys“ (tausojantis) (keptas su garais)                                | KMP-335/75/K | 75     | 13,08                       | 17,06       | 7,76               | 247,75               |
| nešlifuoti ryžių kruopų košė (tausojantis)                                                    | GAR-32/80/K  | 80     | 3,60                        | 0,29        | 22,22              | 101,39               |
| Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis) | SAL-22/40/K  | 40     | 0,61                        | 1,05        | 4,34               | 26,07                |
| Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)        | SAL-6/40/K   | 40     | 0,45                        | 3,27        | 1,65               | 35,99                |
| Vanduo su citrina                                                                             | GER-1/200    | 200    | 0,03                        | 0,02        | 0,46               | 1,56                 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                                                  | VS-1/100     | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                                      |              |        | 21,08                       | 24,13       | 76,98              | 615,26               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                     |              |        | 21,08                       | 24,13       | 76,98              | 615,26               |

Penktadienis

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                   | Rp. Nr.      | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                         |              |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta bulvienė su perlinėmis kruopomis (tausojantis)                                   | SR-126/100/K | 100    | 0,73                        | 0,57        | 5,05               | 26,24                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                | UŽK-8/20/K   | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Žuvies (lašiša) kepinukai (tausojantis) (kepti su garais)                               | ŽUVP-33/75/K | 75     | 13,58                       | 11,69       | 3,19               | 175,57               |
| Grietinės (30%) padažas                                                                 | PAD-63/10    | 10     | 0,19                        | 1,92        | 0,47               | 20,05                |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)                                       | GAR-34/80/K  | 80     | 2,36                        | 0,04        | 23,72              | 139,60               |
| Kopūstų salotos su kmynais, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)            | SAL-75/40/K  | 40     | 0,66                        | 3,45        | 3,15               | 43,01                |
| Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-24/40/K  | 40     | 0,64                        | 5,65        | 3,85               | 65,43                |
| Vanduo su citrina                                                                       | GER-1/200    | 200    | 0,03                        | 0,02        | 0,46               | 1,56                 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                                            | VS-1/100     | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                                |              |        | 20,49                       | 23,96       | 71,75              | 621,70               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                               |              |        | 20,49                       | 23,96       | 71,75              | 621,70               |

Direktorė  
Džiuljeta Jonilionienė

Miesto organizavimo regiono vadovė  
Diana Voitova

2 savaitė  
Pirmadienis

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                           | Rp. Nr.      | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                 |              |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta perlinių kr. sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojančis)          | SR-13/100    | 100    | 1,29                        | 0,47        | 9,49               | 45,76                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                        | UŽK-8/20/K   | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Sveikuoliškas vištiesos kotletas (tausojančis)                                                  | KMP-337/75/K | 75     | 19,10                       | 11,55       | 11,05              | 238,85               |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas                                                         | PAD-3/10     | 10     | 0,18                        | 5,25        | 0,22               | 48,76                |
| Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė (tausojančis)                                                 | GAR-32/80/K  | 80     | 3,60                        | 0,29        | 22,22              | 101,39               |
| Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-7/40/K   | 40     | 0,47                        | 3,29        | 2,05               | 37,85                |
| Burokėlių - raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)        | SAL-216/40/K | 40     | 0,60                        | 3,24        | 4,70               | 47,36                |
| Vanduo su citrina                                                                               | GĖR-1/200    | 200    | 0,03                        | 0,02        | 0,46               | 1,56                 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                                                    | VS-1/100     | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                                        |              |        | 27,57                       | 24,73       | 82,05              | 671,77               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                       |              |        | 27,57                       | 24,73       | 82,05              | 671,77               |

Antradienis

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                        | Rp. Nr.        | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                              |                |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojančis)    | SR-10/100/K    | 100    | 1,04                        | 0,37        | 7,39               | 32,57                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                     | UŽK-8/20/K     | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Ryžių troškiny su žiediniais kopūstais (tausojančis)                                         | KRUOP-82/200/K | 200    | 6,27                        | 1,36        | 52,49              | 235,95               |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas                                                      | PAD-3/10       | 10     | 0,18                        | 5,25        | 0,22               | 48,76                |
| Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-98/40/K    | 40     | 0,88                        | 6,94        | 4,32               | 79,13                |
| Marinuoti agurkai (augalinis)                                                                | SAL-56/40      | 40     | 0,12                        | 0,08        | 0,92               | 4,40                 |
| Kefyras (2,5%)                                                                               | GĖR-18/200     | 200    | 6,80                        | 5,00        | 9,80               | 120,00               |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                                                 | VS-1/100       | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                                     |                |        | 17,59                       | 19,62       | 102,00             | 671,05               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                    |                |        | 17,59                       | 19,62       | 102,00             | 671,05               |

Trečiadienis

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                     | Rp. Nr.       | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                           |               |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)           | SR-6/100      | 100    | 2,50                        | 0,43        | 9,68               | 47,81                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                  | UŽK-8/20/K    | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Varškės (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojančis)                     | VRŠP-16/175/K | 175    | 24,50                       | 19,39       | 20,54              | 355,21               |
| Trintos uogos                                                             | PAD-1/20      | 20     | 0,22                        | 0,10        | 1,20               | 8,77                 |
| Grietinė (30%)                                                            | PAD-11/10     | 10     | 0,24                        | 3,00        | 0,31               | 29,30                |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/80    | 80     | 0,60                        | 0,12        | 3,82               | 15,06                |
| Vanduo su citrina                                                         | GĖR-1/200     | 200    | 0,03                        | 0,02        | 0,46               | 1,56                 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                              | VS-1/100      | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                  |               |        | 30,39                       | 23,68       | 67,87              | 607,95               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                 |               |        | 30,39                       | 23,68       | 67,87              | 607,95               |

Ketvirtadienis

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                        | Rp. Nr.      | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                              |              |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (augalinis) (tausojančis)                                   | SR-83/100    | 100    | 0,76                        | 0,55        | 7,25               | 37,09                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                     | UŽK-8/20/K   | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Žuvies (jūros lydekės) kotletas įdarytas špinatais (tausojančis)                             | ŽUVP-92/75/K | 75     | 14,87                       | 19,75       | 14,18              | 187,71               |
| Grietinės (30%) padažas                                                                      | PAD-63/10    | 10     | 0,19                        | 1,92        | 0,47               | 20,05                |
| Ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojančis)                                                  | GAR-34/80/K  | 80     | 2,36                        | 0,04        | 23,72              | 139,60               |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-120/40/K | 40     | 0,45                        | 2,48        | 2,96               | 33,77                |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)               | SAL-26/40/K  | 40     | 0,49                        | 4,10        | 1,90               | 44,20                |
| Vanduo su citrina                                                                            | GĖR-1/200    | 200    | 0,03                        | 0,02        | 0,46               | 1,56                 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                                                 | VS-1/100     | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                                     |              |        | 21,45                       | 25,48       | 82,80              | 614,22               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                    |              |        | 21,45                       | 25,48       | 82,80              | 614,22               |

Penktadienis

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                         | Rp. Nr.      | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                               |              |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojančis)                                                   | SR-118/100   | 100    | 1,59                        | 0,44        | 12,56              | 58,88                |
| Grietinė (30%)                                                                                | PAD-11/5     | 5      | 0,12                        | 1,50        | 0,16               | 14,65                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                      | UŽK-8/20/K   | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojančis) (keptas su garais)                                 | KMP-27/75/K  | 75     | 19,52                       | 6,79        | 5,20               | 161,38               |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas                                                       | PAD-3/10     | 10     | 0,18                        | 5,25        | 0,22               | 48,76                |
| Bulvių košė su pienu (tausojančis)                                                            | GAR-2/80     | 80     | 1,75                        | 0,42        | 12,30              | 59,15                |
| Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis) | SAL-22/40/K  | 40     | 0,61                        | 1,05        | 4,34               | 26,07                |
| Kopūstų - morkų salotos su krynais (augalinis)                                                | SAL-192/40/K | 40     | 0,61                        | 3,33        | 3,38               | 42,72                |
| Vanduo su citrina                                                                             | GĖR-1/200    | 200    | 0,03                        | 0,02        | 0,46               | 1,56                 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                                                  | VS-1/100     | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                                      |              |        | 26,71                       | 19,42       | 70,48              | 563,41               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                     |              |        | 26,71                       | 19,42       | 70,48              | 563,41               |

3 savaitė  
Pirmadienis

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr.    | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                      |            |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pertrinta sūrio sriuba (tausojančis) | SR-101/100 | 100    | 2,72                        | 5,45        | 4,81               | 80,73                |
| Pilno grūdo ruginė duona             | UŽK-8/20/K | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |

Direktorė  
Džiulijetė Jonaitienė

Lietuvos organizavimo regiono vadovė

|                                                                                              |              |     |       |       |       |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Žuvies (jūros lydekos) kotletas su svogūnais ir morkomis (tausojantis)                       | ŽUVP-97/75/K | 75  | 13,39 | 14,73 | 10,88 | 140,25 |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)                                            | GAR-34/80/K  | 80  | 2,36  | 0,04  | 23,72 | 139,60 |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)         | SAL-16/40/K  | 40  | 0,28  | 4,04  | 1,96  | 43,58  |
| Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-98/40/K  | 40  | 0,88  | 6,94  | 4,32  | 79,13  |
| Vanduo su citrina                                                                            | GĖR-1/200    | 200 | 0,03  | 0,02  | 0,46  | 1,56   |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                                                 | VS-1/100     | 100 | 1,00  | 0,40  | 21,40 | 102,80 |
| Iš viso:                                                                                     |              |     | 21,96 | 25,84 | 78,01 | 635,09 |
| Iš viso (dienos davinio):                                                                    |              |     | 21,96 | 25,84 | 78,01 | 635,09 |

## Antradienis

## Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                        | Rp. Nr.      | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                              |              |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)              | SR-75/100    | 100    | 0,81                        | 0,63        | 7,35               | 37,24                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                     | UŽK-8/20/K   | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Kiaulienos maltinis su svogūnų ir morkų įdaru (tausojantis)                  | KMP-86/75/K  | 75     | 10,23                       | 19,28       | 4,26               | 230,91               |
| Vidutinio tirštumo pieno (2,5%) padažas su svogūnais                         | PAD-18/10    | 10     | 0,36                        | 0,63        | 0,80               | 10,36                |
| Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė (tausojantis)                              | GAR-32/80/K  | 80     | 3,60                        | 0,29        | 22,22              | 101,39               |
| Kopūstų salotos su kmynais, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-75/40/K  | 40     | 0,66                        | 3,45        | 3,15               | 43,01                |
| Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)         | SAL-207/40/K | 40     | 0,65                        | 2,45        | 3,85               | 36,60                |
| Vanduo su citrina                                                            | GĖR-1/200    | 200    | 0,03                        | 0,02        | 0,46               | 1,56                 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                                 | VS-1/100     | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                     |              |        | 18,64                       | 26,37       | 73,95              | 611,31               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                    |              |        | 18,64                       | 26,37       | 73,95              | 611,31               |

## Trečiadienis

## Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                   | Rp. Nr.      | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                         |              |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)                                 | SR-127/100   | 100    | 1,78                        | 3,11        | 7,21               | 61,71                |
| o grūdo ruginė duona                                                    | UŽK-8/20/K   | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Žirnių ir perlinių kruopų šustinė (troškintas) (tausojantis)(augalinis) | ADP-13/160   | 160    | 10,87                       | 2,02        | 53,76              | 263,25               |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas                                 | PAD-3/5      | 5      | 0,08                        | 2,63        | 0,12               | 24,38                |
| Marinuoti agurkai (augalinis)                                           | SAL-56/40    | 40     | 0,12                        | 0,08        | 0,92               | 4,40                 |
| Kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)      | SAL-114/40/K | 40     | 0,43                        | 3,26        | 2,37               | 38,06                |
| Kefyras (2,5%)                                                          | GĖR-18/200   | 200    | 6,80                        | 5,00        | 9,80               | 120,00               |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                            | VS-1/100     | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                |              |        | 22,38                       | 16,72       | 101,04             | 662,04               |
| Iš viso (dienos davinio):                                               |              |        | 22,38                       | 16,72       | 101,04             | 662,04               |

## Ketvirtadienis

## Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                     | Rp. Nr.      | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                           |              |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)                      | SR-64/100    | 100    | 1,07                        | 0,61        | 6,82               | 34,73                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                  | UŽK-8/20/K   | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)                                       | VRŠP-1/200/K | 200    | 26,88                       | 12,44       | 46,57              | 418,74               |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas                                   | PAD-3/10     | 10     | 0,18                        | 5,25        | 0,22               | 48,76                |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/80   | 80     | 0,60                        | 0,12        | 3,82               | 15,06                |
| Vanduo su citrina                                                         | GĖR-1/200    | 200    | 0,03                        | 0,02        | 0,46               | 1,56                 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                              | VS-1/100     | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                  |              |        | 31,06                       | 19,06       | 89,75              | 669,09               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                 |              |        | 31,06                       | 19,06       | 89,75              | 669,09               |

## Penktadienis

## Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                   | Rp. Nr.      | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                         |              |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta daržovių sriuba su ž. k. žirneliais (tausojantis)                                | SR-164/100   | 100    | 2,59                        | 2,37        | 7,19               | 59,32                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                | UŽK-8/20/K   | 20     | 1,30                        | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| Grikių kruopų ir pupelių troškintas su morkomis, svogūnais (augalinis) (tausojantis)    | KRUOP-81/200 | 200    | 8,15                        | 1,72        | 56,51              | 336,16               |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas                                                 | PAD-3/10     | 10     | 0,18                        | 5,25        | 0,22               | 48,76                |
| Marinuoti agurkai (augalinis)                                                           | SAL-56/40    | 40     | 0,12                        | 0,08        | 0,92               | 4,40                 |
| Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-24/40/K  | 40     | 0,64                        | 5,65        | 3,85               | 65,43                |
| Vanduo su citrina                                                                       | GĖR-1/200    | 200    | 0,03                        | 0,02        | 0,46               | 1,56                 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai)                                                            | VS-1/100     | 100    | 1,00                        | 0,40        | 21,40              | 102,80               |
| Iš viso:                                                                                |              |        | 14,01                       | 15,71       | 101,01             | 665,87               |
| Iš viso (dienos davinio):                                                               |              |        | 14,01                       | 15,71       | 101,01             | 665,87               |

Direktorė  
Džiuljeta Jonikienė

Maisto organizavimo regiono vadovė  
Diana Vaitova