Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė
2026-09-01

LIETAVOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS UPNINKŲ SKYRIUS

ŠVENTOSIOS G.7, UPNINKAI, JONAVOS R.

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11- vyresnių metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko

Sveikos mitybos partneris

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6:30 iki 18:30 val.

I savaitė

PIRMADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietus 11.45 val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT1	150/20	2.64	2.13	13.33	83.16	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis)(80/120)	10-5/111T4	200	25.48	11.57	29.54	324.26	2.30	2.78
Plikytų ryžių plovas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5.71	10.65	54.48	325.69	1.38	1.67
Kepti orkaitėje vištienos kukulliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 4	100	24.55	10.27	5.9	214.31	1.25	1.51
Keptas orkaitėje kalakutienos šnicelis (tausojantis)	10-7/156T 2	120	23.41	7.65	19.56	240.71	1.50	1.82
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52	1.84	2.23
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI,PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.2	15	1.6	146	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti parduvimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

I savaitė

ANTRADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45 val.								
	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 3	130	13.56	18.16	6.54	292.17	1.56	1.89
Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	0.83	1
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	110	21.41	8.54	8.59	197.01	1.37	1.66
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T	110	22.66	10.09	6.49	204.95	1.37	1.66
Orkaitėje keptas vanilinis varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/180T	130	21.25	11.01	29.02	300.18	1.50	1.81
Orkaitėje kepti šetiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojantis)(100/100)	7-8/163T2	200	22.58	10.25	23.31	356.75	2.50	3.03
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis)	4-3/59AT	100	2.00	0.10	18.36	82.50	0.25	0.3
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.00	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI,PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.2	15	1.6	146	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Sveikos mitybos partneris

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

I savaitė

TREČIADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45 val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.7	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas(tausojantis)	10-8/170T 1	110	4.09	2.58	8.00	71.66	1.37	1.66
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelėlių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T2	120	32.06	18.92	0.56	240.82	1.62	1.96
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojantis)(100/40)	10-8/155T 1	140	27.09	6.17	2.87	175.32	1.68	2.03
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T1	110	8.20	6.42	23.84	190.27	0.60	0.73
Orkaitėje kepti šetiniai su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	200	23.29	25.13	39.72	479.07	2.50	3.03
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25.85	17.34	23.57	353.81	1.50	1.81
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežios agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI,PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo peskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

I savaitė

KETVIRTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45 val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150/20	4.6	2.37	19.1	116.14	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas kiaulienos maltinukai su avižų sėlenomis ir daržovėmis (tausojantis)	11-5/109T	110	22.96	14.82	5.59	247.54	1.37	1.66
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuoju padažu (90/20)	12-8/3T 4	110	16.73	11.44	9.59	224.70	1.37	1.66
Lazanija su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/203 2	230	11.46	11.98	27.56	265.48	2.88	3.48
Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	120	19.86	13.05	6.70	223.85	1.44	1.74
Varškės (9%) apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 3	160	21.36	14.09	36.96	360.13	1.84	2.23
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.25	0.3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.30	0.36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.30	0.36
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.08	0.12	14.04	56.40	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

I savaitė

PENKTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45 val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150/20	1.41	3.14	10.51	76.06	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/141T 4	110	17.07	7.63	5.54	159.07	1.10	1.33
Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	300	9.50	6.23	43.73	272.60	1.65	2
Keptas su garais liesos (menkė, lydeka) žuvies kepsnys su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	100	18.65	0.34	0.02	77.72	1.35	1.63
Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojantis)	9-8/164T	130	18.23	6.32	8.45	163.77	1.30	1.57
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	150	19.57	8.1	39.52	324.78	1.20	1.45
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.25	0.3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1.39	5.1	5.94	75.37	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

II savaitė

PIRMADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
			Patiekalo maistinė vertė					
SRIUBOS								
Kreminė daržovių sriuba (tausojantis)	1-3/87T 10	150/20	2.71	8.46	7.65	106.98	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)(102/28)	10-5/100T 3	130	20.97	11.71	3.92	259.66	1.56	1.89
Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalis)(tausojantis)	5-5/104AT1	130	12.75	5.87	33.11	236.42	0.72	0.87
Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės pjausnys su avižų sėlenomis (tausojantis)	10-8/164T 2	120	30.94	2.97	11.55	196.80	1.62	1.96
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T 2	90	16.93	5.67	11.4	164.46	1.12	1.36
Varškės (9%) apkepas su braškėmis (tausojantis)	7-8/170T	160	21.56	22.01	24.12	382.21	1.84	2.23
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1.33	10.7	5.68	124.32	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežios agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

II savaitė

ANTRADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	100	23.73	11.08	8.27	226.65	1.25	1.51
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9.65	6.08	25.66	196.17	0.60	0.73
Garuose troškintas naminis kiaulienos maltinukas(tausojantis)	SMP 410	110	19.11	11.66	10.05	260.33	1.37	1.66
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	140	24.82	14.36	6.59	254.92	1.68	2.03
Keptas orkaitėje varškėtis (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis)	7-8/160 T3	130	22.12	15.12	24.66	323.93	1.50	1.81
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34	0.25	0.3
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1.1	3.5	9.64	74.6	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

II savaitė

TREČIADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150/20	1.28	3.20	10.61	76.41	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22.80	3.94	7.69	157.52	1.62	1.96
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13.37	9.46	18.91	188.41	0.93	1.13
Vištienos kepsnys	SMP 10-5/ 201	120	33.09	7.03	5.56	202.26	1.62	1.96
Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	120	17.04	10.40	6.61	187.46	1.44	1.74
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	200	13.16	22.6	40.51	440.41	2.50	3.03
Mieliniai blynai	6-8/165	150	13.63	20.36	60.46	470.67	1.50	1.82
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.3	5.81	4.8	77.13	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Sveikos mitybos partneris

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

II savaitė

KETVIRTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29.5	16.05	28.92	378.57	2.30	2.78
Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	250	10.39	12.52	39.79	309.6	1.37	1.66
Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avižų sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	110	23.22	12.83	5.70	256.25	1.37	1.66
Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	200	18.4	15.51	27.03	321.51	2.50	3.03
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti griklai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0.84	4.51	2.45	53.85	0.39	0.47
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.90	0.10	12.00	47.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

II savaitė

PENKTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3.02	4.92	15.97	120.34	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	100	20.27	10.27	5.27	202.91	1.00	1.21
Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salieras) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3.55	4.07	22.00	144.57	0.60	0.73
Varškės (9%) apkepas su kokosų drožlėmis (tausojantis)	7-8/189T	200	25.01	27.91	30.04	471.42	2.30	2.78
Bulvių plokštainis su grietine (30%)200/30	4-8/170 5	230	9.56	15.75	41.05	353.18	2.76	3.34
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1.73	1.77	12.36	72.32	0.25	0.3
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3.81	7.98	14.47	120.43	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

III savaitė

PIRMADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T3	110	20.7	6.93	13.94	201.01	1.37	1.66
Keptas orkaitėje lašių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 3	110	7.33	6.14	18.48	159.43	0.60	0.73
Vištienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)(70/60)	10-5/102T 3	130	19.62	6.48	11.49	182.71	1.56	1.89
Pasukų blyneliai su bananais	6-8/162	200	16.73	26.35	78.3	528.13	2.00	2.42
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojantis)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63	1.61	1.95
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stedko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

III savaitė

ANTRADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Kiekis (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirnelais(augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos troškinys su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23.04	13.33	6.12	236.70	1.56	1.89
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	180	5.52	9.42	15.62	173.5	0.99	1.2
Švediški kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	100	18.10	13.03	9.11	226.43	1.25	1.51
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos mėsa	5-8/163	200	18.81	18.85	41.50	478.00	2.30	2.78
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)(152/55/13)	6-5/101T	220	12.18	13.48	48.62	364.69	2.75	3.33
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.25	0.3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.00	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežI agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.00	0.42
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.00	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Sveikos mitybos partneris

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

III savaitė

TREČIADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT	150/20	1.29	1.52	7.88	50.35	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T2	120	29.44	3.60	11.07	195.28	1.62	1.96
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	180	4.26	7.43	16.88	151.53	0.99	1.2
Vištienos mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	160	18.72	4.65	9.9	156.38	1.92	2.32
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(112/88)	6-6/104 5	200	11.15	15.49	38.1	332.81	2.50	3.03
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-3/51T	150	19.88	9.39	34.82	306.72	1.20	1.45
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1.27	6.24	11.03	103.85	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (raugintos/šviežios agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

III savaitė

KETVIRTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.70	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (135/25)	7-8/170T	160	21.55	22.01	24.08	382.20	1.84	2.23
Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8.99	4.31	22.78	159.04	0.77	0.93
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 8	110	17.19	9.61	6.38	180.87	1.32	1.6
Orkaitėje keptas kiaulienos kukulis su kepintomis daržovėmis (tausojantis)	11-8/161T	110	18.64	25.25	6.43	327.48	1.37	1.66
Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis)	11-8/169T	120	19.62	13.02	9.44	225.02	1.44	1.74
Ryžių plovas su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/170T	200	25.89	21.6	30.05	418.23	2.30	2.78
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 5	140	24.83	14.56	6.60	256.72	1.68	2.03
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.25	0.3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1.73	5.58	10.43	99.04	0.30	0.36
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.30	0.36
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.2	0.48	28.08	110.4	0.18	0.22
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Sveikos mitybos partneris

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

III savaitė

PENKTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150/20	1.46	2.32	11.25	71.57	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	100	22.25	5.46	6.88	168.05	1.24	1.5
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9.40	10.97	24.41	283.24	1.54	1.86
Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 2	250	26.30	5.59	22.21	244.51	2.25	2.72
Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	150	7.47	8.14	18.00	177.41	0.90	1.09
Vanilinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/185T	200	24.78	25.39	28.96	443.51	2.30	2.78
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2.23	5.22	20.78	139.03	0.00	0.3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.00	0.3
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.00	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.30	0.36
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.30	5.62	4.80	77.13	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (raugintl/šviežl agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė