

**Radviliškio VSB**  
**Radviliškio r. Šiaulėnų Marcelino Šikšnio gimnazija**

Dariaus ir Girėno 30, Šiaulėnai, Radviliškio r.  
(įstaigos pavadinimas, adresas)

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
(nurodyti dienų skaičių)

          
(amžiaus grupė)

**1 Savaitė, Pirmadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine <i>Vanduo (60g.), Konservuotos rūgštynės (50g.), Bulvės (35g.), Kiaušiniai (30g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-8	150.00	4.98	4.03	8.58	91
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis) <i>Vištienos filė (atvėsinta) (100g.), Graikiškas jogurtas (8g.), Saulėgražų aliejus (5g.), Vanduo (4g.), A.r. miltai (3g.), Citrina (3g.), Joduota druska (1g.), Krapai (1g.), Česnakai (1g.), Malti juodieji pipirai (0.5g.)</i>	A-1	110.00	24.75	6.11	3.83	169
Virti ryžiai <i>Vanduo (80g.), Ryžių kruopos (32g.), Joduota druska (0.63g.)</i>	Gar-2	100.00	2.82	0.12	24.48	110
Salotos su ridikėliais ir agurkais <i>Ridikėliai (15g.), Agurkai (14g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Alyvuogių aliejus (2g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-12	60.00	0.60	2.08	1.44	27
Kopūstų salotos su morkomis <i>Kopūstai (49.2g.), Morkos (14.4g.), Saulėgražų aliejus (5.64g.), Citrina (2.1g.), Joduota druska (0.42g.), Cukrus (0.36g.)</i>	Sal-2	60.00	0.90	5.78	4.47	74
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			36.55	19.15	73.60	613
Iš viso (dienos davinio):			36.55	19.15	73.6	613

**1 Savaitė, Antradienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba <i>Moliūgai (50g.), Vanduo (40g.), Bulvės (30g.), Avinžirniai (20g.), Grietinėlė 35% (10g.), Moliūgų sėklų branduoliai (10g.), Morkos (8g.), Svogūnai (8g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.1g.)</i>	Sr-1	150.00	9.13	12.62	23.19	243
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Pilno grūdo tortilijos lavašas su jautiena <i>Pilno grūdo tortilijos lavašas (61g.), Jautienos kumpinė (60g.), Vanduo (10.67g.), Natūralus pomidorų padažas (10g.), Konservuoti kukurūzai (7g.), Pupelės (5.33g.), Svogūnai (5g.), Citrina (3g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.15g.)</i>	A-26	150.00	8.66	11.44	36.04	282
Apkeptos bulvių skiltelės <i>Bulvės (70g.), Saulėgrąžų aliejus (3.5g.), Joduota druska (virimui) (0.7g.), Joduota druska (0.35g.), Malti juodieji pipirai (0.14g.)</i>	Gar-11	70.00	1.40	3.64	11.55	85
Agurkų lazdelės <i>Agurkai (52.5g.)</i>	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais <i>Agurkai (8.33g.), Paprika (8.33g.), Pomidorai (8.33g.), Alyvuogių aliejus (4.17g.), Burokėlių lapeliai (3.13g.), Gražgarstės (3.13g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.13g.), Špinatai (3.13g.), Joduota druska (0.83g.)</i>	Sal-10	50.00	0.50	4.23	1.48	46
Kriaušės <i>Kriaušės (100g.)</i>	8D	100.00	0.40	0.30	12.30	54
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			21.31	32.51	90.81	741
Iš viso (dienos davinio):			21.31	32.51	90.81	741

**1 Savaitė, Trečiadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine <i>Vanduo (88g.), Burokėliai (šviežūs) (30g.), Bulvės (28g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-3	150.00	1.53	5.67	10.94	101
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Troškinta lašiša (tausojantis) <i>Lašišos filė su oda (92g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Joduota druska (0.4g.), Česnakai (0.4g.), Malti juodieji pipirai (0.1g.), Provanso žolelės (0.1g.)</i>	A-17	80.00	17.60	14.42	0.95	204
Virtas perlinis kuskusas <i>Vanduo (90g.), Perlinis kuskusas (30g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Gar-9	100.00	3.60	3.45	22.20	134
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos <i>Morkos (21.6g.), Agurkai (20.4g.), Cukinija (20.4g.), Saulėgrąžų aliejus (4.51g.), Citrina (1.68g.), Joduota druska (0.34g.), Cukrus (0.29g.)</i>	Sal-14	60.00	0.64	4.63	3.50	58
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos <i>Kopūstai (31.8g.), Agurkai (18g.), Konservuoti kukurūzai (6g.), Porai (4.8g.), Saulėgrąžų aliejus (3.95g.), Citrina (1.47g.), Joduota druska (0.29g.), Cukrus (0.25g.)</i>	Sal-9	60.00	0.92	4.10	4.16	57
Apelsinai <i>Apelsinai (150g.)</i>	9D	150.00	1.20	0.30	16.50	74
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.39	33.00	69.55	685
Iš viso (dienos davinio):			27.39	33	69.55	685

**1 Savaitė, Ketvirtadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba <i>Pienas (50g.), Vanduo (40g.), Bulvės (27g.), Žiediniai kopūstai (23g.), Morkos (20g.), Žali žirneliai (šaldyti) (15g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.), Kvapieji pipirai (0.1g.)</i>	Sr-14	150.00	3.67	5.59	12.21	114
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos ir daržovių kukulis (tausojantis) <i>Kiaulienos kumpinė (90g.), Cukinija (10g.), Moliūgai (10g.), Morkos (10g.), Kiaušiniai (5g.), Porai (5g.), Saulėgražų aliejus (4g.), Sėlenos (4g.), Joduota druska (0.5g.), Česnakai (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.1g.)</i>	A-31	100.00	18.88	10.63	4.71	190
Virti griekiai <i>Vanduo (70g.), Grikių kruopos (40g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Gar-5	100.00	5.04	1.24	27.72	142
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais <i>Kopūstai (37.2g.), Morkos (15.6g.), Ridikėliai (10.2g.), Saulėgražų aliejus (5.64g.), Citrina (2.1g.), Joduota druska (0.42g.), Cukrus (0.36g.)</i>	Sal-13	60.00	0.85	5.77	4.33	73
Morkų salotos su česnakais <i>Morkos (60g.), Česnakai (3g.), Saulėgražų aliejus (2.4g.), Joduota druska (0.6g.)</i>	Sal-7	60.00	0.80	2.55	6.05	50
Bananai <i>Bananai (120g.)</i>	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			33.22	26.48	92.05	739
Iš viso (dienos davinio):			33.22	26.48	92.05	739

**1 Savaitė, Penktadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine <i>Vanduo (90g.), Bulvės (40g.), Perlinės kruopos (18.5g.), Morkos (15g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.5g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-9	150.00	3.08	7.01	23.05	168
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Vištienos iešmelis (tausojantis) <i>Vištienos šlaunelių mėsa (atvėsintos) (100g.), Saulėgrąžų aliejus (3.33g.), Česnakai (1.11g.), Joduota druska (0.56g.), Malti juodieji pipirai (0.28g.), Paukštienos prieskoniai (0.28g.)</i>	A-3	100.00	16.91	13.54	0.74	192
Virta bolivinė balanda <i>Vanduo (90g.), Bolivinės balandos mišinys (30g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Gar-8	100.00	4.20	1.83	17.91	105
Burokėlių salotos su obuoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (33g.), Obuoliai (25.8g.), Saulėgrąžų aliejus (3.95g.), Citrina (1.47g.), Joduota druska (0.29g.), Cukrus (0.25g.)</i>	Sal-11	60.00	0.64	4.09	6.88	67
Morkų lazdelės <i>Morkos (60g.)</i>	Už-2	60.00	0.60	0.15	5.25	25
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.56	27.57	82.50	688
Iš viso (dienos davinio):			27.56	27.57	82.5	688

**2 Savaitė, Pirmadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais <i>Vanduo (90g.), Bulvės (20g.), Brokoliai (15g.), Morkos (15g.), Ryžių kruopos (15g.), Žali žirneliai (šaldyti) (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-4	150.00	2.96	1.74	18.81	103
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos kukulis (tausojantis) <i>Kiaulienos kumpinė (90g.), Morkos (8g.), Kiaušiniai (7g.), Saulėgrąžų aliejus (6g.), Svogūnai (6g.), Sėlenos (5.5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Kiaulienos prieskoniai (0.05g.), Malti juodieji pipirai (0.05g.)</i>	A-34	100.00	19.13	12.92	4.69	212
Virti makaronai <i>Vanduo (80g.), Makaronai (40g.), Saulėgrąžų aliejus (3.2g.), Joduota druska (0.4g.)</i>	Gar-6	80.00	4.31	3.30	30.31	168
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos <i>Kopūstai (31.8g.), Agurkai (18g.), Konservuoti kukurūzai (6g.), Porai (4.8g.), Saulėgrąžų aliejus (3.95g.), Citrina (1.47g.), Joduota druska (0.29g.), Cukrus (0.25g.)</i>	Sal-9	60.00	0.92	4.10	4.16	57
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Moliūgai (51g.), Saulėgrąžų branduoliai (9g.), Saulėgrąžų aliejus (2.82g.), Citrina (1.05g.), Joduota druska (0.21g.), Cukrus (0.18g.)</i>	Sal-5	60.00	2.55	7.29	5.53	98
Apelsinai <i>Apelsinai (100g.)</i>	9D	100.00	0.80	0.20	11.00	49
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			32.21	29.88	83.80	733
Iš viso (dienos davinio):			32.21	29.88	83.8	733

**2 Savaitė, Antradienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba su grietine <i>Vanduo (55g.), Bulvės (44g.), Špinatai (30g.), Morkos (20g.), Porai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Svogūnai (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Sr-2	150.00	2.31	7.81	11.58	126
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis) <i>Vištienos šlaunelių mėsa (atvėsintos) (90g.), Morkos (15g.), Porai (15g.), Grietinėlė 35% (10g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Česnakai (1.5g.), Joduota druska (0.5g.), Ciberžolė (0.2g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	A-42	120.00	15.95	14.78	3.37	210
Virti ryžiai su ciberžole <i>Vanduo (72g.), Ryžiai (28.8g.), Ciberžolė (0.9g.), Joduota druska (0.9g.)</i>	Gar-1	90.00	2.08	0.20	23.18	103
Kopūstų salotos su morkomis <i>Kopūstai (49.2g.), Morkos (14.4g.), Saulėgrąžų aliejus (5.64g.), Citrina (2.1g.), Joduota druska (0.42g.), Cukrus (0.36g.)</i>	Sal-2	60.00	0.90	5.78	4.47	74
Salotos su ridikėliais ir agurkais <i>Ridikėliai (15g.), Agurkai (14g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Alyvuogių aliejus (2g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-12	60.00	0.60	2.08	1.44	27
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			23.60	31.52	70.58	660
Iš viso (dienos davinio):			23.6	31.52	70.58	660



**2 Savaitė, Trečiadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine <i>Vanduo (90g.), Kopūstai (24g.), Bulvės (18g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-5	150.00	1.21	6.67	7.76	96
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis) <i>Jautienos kumpinė (115g.), Batonas (10g.), Vanduo (10g.), Svogūnai (8g.), Kiaušiniai (6g.), Sėlenos (5g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), A.r. miltai (3g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.5g.), Česnakai (0.5g.)</i>	A-24	100.00	5.25	14.37	11.81	198
Bulvių ir moliūgų košė <i>Bulvės (33.6g.), Moliūgai (33.6g.), Pienas (18.4g.), Sviestas 82 proc. (7.2g.), Joduota druska (virimui) (0.8g.), Joduota druska (0.64g.)</i>	Gar-10	80.00	1.69	6.51	8.63	100
Salotos su ridikėliais ir agurkais <i>Ridikėliai (12.5g.), Agurkai (11.67g.), Burokėlių lapeliai (3.13g.), Gražgarstės (3.13g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.13g.), Špinatai (3.13g.), Alyvuogių aliejus (1.67g.), Joduota druska (0.83g.)</i>	Sal-12	50.00	0.50	1.73	1.20	22
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (52.2g.), Svogūnai (4.8g.), Saulėgrąžų branduoliai (3.6g.), Citrina (1.8g.), Saulėgrąžų aliejus (1.2g.), Joduota druska (0.3g.)</i>	Sal-6	60.00	1.72	3.04	6.32	60
Bananai <i>Bananai (150g.)</i>	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			15.33	33.20	81.82	687
Iš viso (dienos davinio):			15.33	33.2	81.82	687

**2 Savaitė, Ketvirtadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis <i>Vanduo (100g.), Bulvės (34g.), Burokėliai (šviežūs) (25g.), Pupelės (10g.), Morkos (8g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Svogūnai (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-13	150.00	3.80	6.82	17.09	145
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kapotos žuvies kepsneliai <i>Šaldyta žuvies filė (lydeka) (74g.), Kukurūzų miltai (32g.), Kiaušiniai (29g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.), Petražolės (0.2g.), Provanso žolelės (0.1g.)</i>	A-18	110.00	17.92	9.54	21.48	243
Virta bolivinė balanda <i>Vanduo (63g.), Bolivinės baltosios mišinys (21g.), Joduota druska (0.35g.)</i>	Gar-8	70.00	2.94	1.28	12.54	73
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos <i>Morkos (21.6g.), Agurkai (20.4g.), Cukinija (20.4g.), Saulėgrąžų aliejus (4.51g.), Citrina (1.68g.), Joduota druska (0.34g.), Cukrus (0.29g.)</i>	Sal-14	60.00	0.64	4.63	3.50	58
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos <i>Kopūstai (26.5g.), Agurkai (15g.), Konservuoti kukurūzai (5g.), Porai (4g.), Saulėgrąžų aliejus (3.29g.), Citrina (1.23g.), Joduota druska (0.25g.), Cukrus (0.21g.)</i>	Sal-9	50.00	0.77	3.42	3.47	48
Kriaušės <i>Kriaušės (150g.)</i>	8D	150.00	0.60	0.45	18.45	80
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			27.83	26.41	83.57	683
Iš viso (dienos davinio):			27.83	26.41	83.57	683

**2 Savaitė, Penktadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine <i>Vanduo (88g.), Bulvės (34g.), Žirniai (20g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-7	150.00	5.55	6.91	19.25	161
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Kalakutienos kukulis (tausojantis) <i>Kalakutienos filė (86.25g.), Sėlenos (8.75g.), Svogūnai (6.25g.), Vanduo (6.25g.), Kiaušiniai (5g.), Saulėgrąžų aliejus (3.75g.), Joduota druska (0.63g.), Česnakai (0.63g.), Malti juodieji pipirai (0.31g.)</i>	A-9	100.00	20.66	6.96	6.21	170
Bulvių košė <i>Bulvės (64g.), Pienas (21.6g.), Sviestas 82 proc. (7.2g.), Joduota druska (virimui) (0.8g.), Joduota druska (0.64g.)</i>	Gar-4	80.00	2.07	6.62	11.55	114
Burokėlių salotos su obuoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (33g.), Obuoliai (25.8g.), Saulėgrąžų aliejus (3.95g.), Citrina (1.47g.), Joduota druska (0.29g.), Cukrus (0.25g.)</i>	Sal-11	60.00	0.64	4.09	6.88	67
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos <i>Morkos (27.5g.), Agurkai (12.5g.), Ridikėliai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (4.7g.), Citrina (1.75g.), Joduota druska (0.35g.), Cukrus (0.3g.)</i>	Sal-4	50.00	0.50	4.81	3.55	59
Obuoliai <i>Obuoliai (130g.)</i>	8A	130.00	0.52	0.52	16.90	74
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			31.11	30.16	71.51	682
Iš viso (dienos davinio):			31.11	30.16	71.51	682

**3 Savaitė, Pirmadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta pievagrybių sriuba <i>Pievagrybiai (48g.), Vanduo (45g.), Bulvės (32g.), Grietinėlė 35% (18g.), Fermentinis sūris 40 % (17g.), Svogūnai (6g.), Sviestas 82 proc. (4g.), Česnakai (2g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Sr-11	150.00	9.69	15.23	8.53	210
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Vištienos kukulis (tausojantis) <i>Vištienos filė (atvėsinta) (78g.), Kiaušiniai (6g.), Saulėgrąžų aliejus (6g.), Morkos (5g.), Svogūnai (5g.), Sėlenos (4g.), Joduota druska (0.5g.), Česnakai (0.5g.), Paukštienos prieskoniai (0.25g.)</i>	A-6	100.00	19.96	7.69	3.68	164
Virti ryžiai <i>Vanduo (72g.), Ryžių kruopos (28.8g.), Joduota druska (0.57g.)</i>	Gar-2	90.00	2.54	0.11	22.03	99
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais <i>Kopūstai (31g.), Morkos (13g.), Ridikėliai (8.5g.), Saulėgrąžų aliejus (4.7g.), Citrina (1.75g.), Joduota druska (0.35g.), Cukrus (0.3g.)</i>	Sal-13	50.00	0.71	4.81	3.61	61
Marinuoti agurkai <i>Marinuoti agurkai (120g.)</i>	38S	60.00	0.36	0.24	2.76	15
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			35.76	29.11	71.41	691
Iš viso (dienos davinio):			35.76	29.11	71.41	691

**3 Savaitė, Antradienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu <i>Vanduo (88g.), Bulvės (34g.), Morkos (15g.), Pupelės (15g.), Pienas (10g.), Svogūnai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-6	150.00	4.75	5.65	17.39	139
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Kiaulienos kepsnys (karbonadas) <i>Kiaulienos nugarinė (80g.), Kiaušiniai (8g.), Kukurūzų miltai (8g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.25g.)</i>	A-2	100.00	18.30	14.10	5.84	223
Bulvių košė <i>Bulvės (64g.), Pienas (21.6g.), Sviestas 82 proc. (7.2g.), Joduota druska (virimui) (0.8g.), Joduota druska (0.64g.)</i>	Gar-4	80.00	2.07	6.62	11.55	114
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (43.5g.), Svogūnai (4g.), Saulėgrąžų branduoliai (3g.), Citrina (1.5g.), Saulėgrąžų aliejus (1g.), Joduota druska (0.25g.)</i>	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.27	50
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais <i>Agurkai (8.33g.), Paprika (8.33g.), Pomidorai (8.33g.), Alyvuogių aliejus (4.17g.), Burokėlių lapeliai (3.13g.), Gražgarstės (3.13g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.13g.), Špinatai (3.13g.), Joduota druska (0.83g.)</i>	Sal-10	50.00	0.50	4.23	1.48	46
Bananai <i>Bananai (100g.)</i>	7D	100.00	2.03	0.31	23.11	103
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			30.63	33.77	73.94	722
Iš viso (dienos davinio):			30.63	33.77	73.94	722

**3 Savaitė, Trečiadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine <i>Vanduo (90g.), Bulvės (30g.), Marinuoti agurkai (15g.), Morkos (10g.), Perlinės kruopos (10g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.25g.), Kvapieji pipirai (0.25g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-10	150.00	2.05	6.87	14.99	130
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis) <i>Vištienos filė (atvėsinta) (90g.), Fermentinis sūris 40 % (15g.), Morkos (8g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Svogūnai (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Paukštienos prieskoniai (0.15g.), Malti juodieji pipirai (0.1g.)</i>	A-43	100.00	27.71	10.65	1.90	214
Virtas perlinis kuskusas <i>Vanduo (72g.), Perlinis kuskusas (24g.), Saulėgrąžų aliejus (2.4g.), Joduota druska (0.4g.)</i>	Gar-9	80.00	2.88	2.76	17.76	107
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Moliūgai (42.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (7.5g.), Saulėgrąžų aliejus (2.35g.), Citrina (0.88g.), Joduota druska (0.18g.), Cukrus (0.15g.)</i>	Sal-5	50.00	2.13	6.08	4.61	82
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais <i>Burokėliai (šviežūs) (36g.), Marinuoti agurkai (13.8g.), Konservuoti žirneliai (9g.), Svogūnai (4.8g.), Saulėgrąžų aliejus (2.4g.), Joduota druska (0.3g.)</i>	Sal-8	60.00	1.13	2.50	5.59	49
Apelsinai <i>Apelsinai (150g.)</i>	9D	150.00	1.20	0.30	16.50	74
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			38.26	29.43	68.39	691
Iš viso (dienos davinio):			38.26	29.43	68.39	691

**3 Savaitė, Ketvirtadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba <i>Vanduo (85g.), Burokėliai (šviežūs) (22g.), Bulvės (20g.), Paprika (13g.), Salierai (10g.), Morkos (6g.), Svogūnai (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-12	150.00	1.24	5.68	7.82	87
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Žuvies maltinis (tausojantis) <i>Lašišos filė su oda (80g.), Kiaušiniai (9g.), Manų kruopos (5g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Svogūnai (4g.), Joduota druska (0.5g.), Česnakai (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	A-15	100.00	16.99	15.92	4.19	228
Virti ryžiai su ciberžole <i>Vanduo (72g.), Ryžiai (28.8g.), Ciberžolė (0.9g.), Joduota druska (0.9g.)</i>	Gar-1	90.00	2.08	0.20	23.18	103
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Moliūgai (51g.), Saulėgrąžų branduoliai (9g.), Saulėgrąžų aliejus (2.82g.), Citrina (1.05g.), Joduota druska (0.21g.), Cukrus (0.18g.)</i>	Sal-5	60.00	2.55	7.29	5.53	98
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais <i>Agurkai (8.33g.), Paprika (8.33g.), Pomidorai (8.33g.), Alyvuogių aliejus (4.17g.), Burokėlių lapeliai (3.13g.), Gražgarstės (3.13g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.13g.), Špinatai (3.13g.), Joduota druska (0.83g.)</i>	Sal-10	50.00	0.50	4.23	1.48	46
Kriaušės <i>Kriaušės (150g.)</i>	8D	150.00	0.60	0.45	18.45	80
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			25.50	34.10	69.95	689
Iš viso (dienos davinio):			25.5	34.1	69.95	689

**3 Savaitė, Penktadienis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba <i>Vanduo (90g.), Bulvės (32g.), Lęšiai (20g.), Paprika (8g.), Svogūnai (8g.), Morkos (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-15	150.00	6.12	4.86	18.41	142
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (2 vnt.) <i>Vanduo (virimui) (120g.), Bulvės (100g.), Kiaulienos kumpinė (61g.), Bulvių krakmolos (18.8g.), Kiaušiniai (8g.), Svogūnai (8g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (virimui) (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.25g.)</i>	A-12	200.00	14.80	9.06	32.98	273
Sviesto grietinės padažas <i>Grietinė 30 proc. (18.54g.), Sviestas 82 proc. (12.36g.), Prieskoniai (0.3g.), Joduota druska (0.15g.)</i>	5P	30.00	0.63	15.83	1.05	149
Bananai <i>Bananai (150g.)</i>	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			25.76	30.49	94.15	754
Iš viso (dienos davinio):			25.76	30.49	94.15	754