Direktorius
Vladimiras Keclachas

ŠIAULIŲ SANTARVĖS GIMNAZIJA

Vytauto g. 113, Šiauliai

(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 PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 m., 11 m. ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Valgiaraštį parengė maisto technologė

A. Bičiušienė, tel. nr. 8 686 16994

2024 m.

Direktorius
Vladimiras Keclachas

1 savaitė

Pirmadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	7,39	7,37	26,35	194,55	1*7*
Bandelė su obuoliais	8K	50	3,45	6,62	26,77	172,78	1*3*7*
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			**10,84**	**13,99**	**53,12**	**367,33**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis,tausojanti	12Sr	150	1,68	3,20	11,52	78,45	1*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Pilno grūdo makaronai su kiauliena(tausojantis)	68A	50/50	17,91	7,97	15,08	205,89	1*
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis,al. padažas	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,70	
Iš viso:			**24,70**	**23,53**	**50,36**	**504,12**	

Pirmadienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,4	1*7*
Bandelė su obuoliais	8K	60	4,14	7,94	32,12	207,34	1*3*7*
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			**13,99**	**17,77**	**67,25**	**466,74**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis,tausojanti	12Sr	250	2,81	5,34	19,21	130,75	1*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Pilno grūdo makaronai su kiauliena(tausojantis)	68A	75/75	26,86	11,95	22,62	308,84	1*
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis,al. padažas	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,70	
Iš viso:			**36,26**	**29,97**	**74,12**	**702,38**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

1 savaitė

Antradienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	150	5,93	2,30	37,02	195,47	7*
Įvairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	51	
Pienas 2,5%		200	5,10	56,80	9,80	112,00	7*
Iš viso:			**11,83**	**59,60**	**57,82**	**358,47**	

11 val.

Vaisiai		250	1,90	0,45	34,85	140	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	2S	150	2,69	3,23	13,64	87,44	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Kalakutienos troškinys su ryžiais(tausojantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08	
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50	
Agurkai marinuoti	38S	50	0,15	0,10	1,15	5,50	
Iš viso:			**30,28**	**16,27**	**63,09**	**502,61**	

Antradienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63	7*
Įvairios uogos	17D	150	1,00	0,75	16,50	76,50	
Pienas 2,5%		200	5,10	56,80	9,80	112,00	7*
Iš viso:			**14,00**	**60,62**	**75,66**	**449,13**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	2S	250	4,48	5,39	23,74	145,73	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Kalakutienos troškinys su ryžiais(tausojantis)	3A	110/110	33,00	17,44	30,31	399,05	
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50	
Agurkai marinuoti	38S	50	0,15	0,10	1,15	5,50	
Iš viso:			**42,57**	**23,99**	**82,84**	**687,867**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

1 savaitė

Trečiadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Biri grikių kr. košė (augalinis, tausojantis)	105A	150	9,1	2,26	49,81	251,32	
Jogurtas "Jums"		125	3,63	3,13	11,38	88,75	7*
Nesaldinta melisos arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			**12,73**	**5,39**	**61,19**	**340,07**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	14Sr	150	2,43	5,75	12,91	104,80	1*7*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Maltos mėsos kepsnys (kiauliena,tausojantis)	17A	75	15,98	10,53	8,71	191,16	1*3*
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27	7*
Morkų ,obuolių,porų salotos	14S	75	0,68	7,22	7,32	90,58	
Iš viso:			**23,22**	**26,05**	**54,24**	**526,89**	

Trečiadienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Biri grikių kr. košė (augalinis, tausojantis)	105A	220	13,35	3,32	73,04	368,61	
Jogurtas "Jums"		125	3,63	3,13	11,38	88,75	7*
Nesaldinta melisos arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			**16,98**	**6,45**	**84,42**	**457,36**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	14Sr	250	4,04	9,59	21,51	104,80	1*7*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80	5,92	1,28	34,12	172,16	1*
Maltos mėsos kepsnys (kiauliena,tausojantis)	17A	100	21,30	14,04	11,62	191,16	1*3*
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53	7*
Morkų ,obuolių,porų salotos	14S	100	0,90	9,63	9,76	120,77	
Iš viso:			**34,50**	**38,36**	**93,48**	**697,42**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

1 savaitė

Ketvirtadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Trinta varške su uogomis,jogurtu	4D	120/60/20	15,56	10,67	12,51	209,85	7*
Traputis su sūriu	8Š	1v/20	9,14	6,64	8,22	127,7	7*
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			**24,70**	**17,31**	**20,73**	**337,55**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Lešių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150	4,09	3,34	14,40	97,03	1*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79	3*
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė su ciberžole	5Gar	75	2,04	3,53	21,71	122,82	
Kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus padažu	6S	75	1,01	3,89	4,61	51,47	
Iš viso:			**28,48**	**16,68**	**64,40**	**505,19**	

Ketvirtadienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Trinta varške su uogomis,jogurtu	4D	120/60/20	15,56	10,67	12,51	209,85	7*
Traputis su sūriu	8Š	2v/40	18,28	13,28	16,44	255,4	7*
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			**33,84**	**23,95**	**28,95**	**465,25**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Lešių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	250	6,81	5,57	24,01	161,72	1*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	100	24,50	7,04	8,82	197,05	3*
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė su ciberžole	5Gar	75	2,04	3,53	21,71	122,82	
Kopūstų, pomidorų, morkų, porų salotos su aliejaus padažu	6S	100	1,36	5,19	6,19	68,97	
Iš viso:			**39,15**	**22,29**	**86,32**	**679,65**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

1 savaitė

Penktadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	7,87	3,36	38,56	155,21	1*7*
Uogienė	19P	40	0,12		28,36	108,40	
Traputis	8Š	20	1,84	1,12	13,12	72,80	
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**9,88**	**4,51**	**80,68**	**338,58**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3,64	3,30	14,61	93,57	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Žuvies kepsnys(tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27	3*4*
Bulvių košė su pienu	3Gar	75	1,74	2,87	12,32	81,14	7*
Burokėlių salotos	17S	75	1,17	3,51	7,94	61,64	
Iš viso:			**25,50**	**16,63**	**64,50**	**495,71**	

Penktadienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	230	9,06	3,96	44,34	237,98	1*7*
Uogienė	19P	50	0,15		35,45	135,50	
Traputis	8Š	20	1,84	1,12	13,12	72,80	
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**11,10**	**5,11**	**93,55**	**448,45**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	250	6,07	5,50	24,36	155,95	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Žuvies kepsnys(tausojantis)	38A	120	23,22	9,59	6,48	208,43	3*4*
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53	7*
Burokėlių salotos	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,19	
Iš viso:			**37,63**	**24,55**	**83,48**	**684,18**	

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorius
Vladimiras Keclachas

2 savaitė

Pirmadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	150	5,88	5,90	24,00	175,50	1*7*
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30	
Pienas 2,5%		200	5,10	56,80	9,80	112,00	7*
Iš viso:			**11,07**	**62,70**	**55,07**	**368,80**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių)sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150	1,64	3,14	9,78	68,37	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Maltos paukštienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	34A	75	16,35	9,54	7,13	179,36	3*
Virtos bulvės	1Gar	75	1,61	0,10	14,36	63,90	
Kopūstų,obuolių,morkų salotos,aliejaus padažas	4S	75	1,10	3,93	6,03	57,43	
Iš viso:			**23,66**	**17,35**	**54,36**	**455,14**	

Pirmadienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00	1*7*
Uogienė	19P	40	0,12		28,36	108,40	
Pienas 2,5%		200	5,10	56,80	9,80	112,00	7*
Iš viso:			**13,06**	**64,66**	**70,16**	**454,40**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	250	2,74	5,23	16,31	113,95	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Maltos paukštienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	34A	100	21,80	12,72	9,51	239,14	3*
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20	
Kopūstų,obuolių,morkų salotos,aliejaus padažas	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57	
Iš viso:			**32,58**	**24,28**	**78,59**	**643,95**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

2 savaitė

Antradienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150	5,88	5,63	25,18	172,20	1*7*
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20	1,32	0,47	8,98	40,20	7*
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			**14,00**	**11,10**	**43,96**	**324,40**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27	1*7*
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,07	2,76	16,81	102,50	
Kopūstų salotos su agurkais,pomidorais,al.padažu	2S	75	1,04	3,90	3,86	49,15	
Iš viso:			**30,83**	**27,40**	**55,97**	**578,49**	

Antradienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	225	8,82	8,46	37,73	258,30	1*7*
Trintos uogos su jogurtu	13D	160/40	2,64	0,94	17,96	80,40	7*
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			**18,26**	**14,40**	**65,49**	**450,70**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	250	2,36	5,24	17,79	120,82	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	100/60	29,81	22,61	10,09	357,69	1*7*
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,07	2,76	16,81	102,50	
Kopūstų salotos su agurkais,pomidorais,al.padažu	2S	100	1,38	5,20	5,14	65,53	7*
Iš viso:			**39,58**	**36,45**	**66,89**	**732,62**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

2 savaitė

Trečiadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	150	5,93	2,30	37,02	195,47	7*
Įvairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	50,00	
Arbatiniai sausainiai		40	5,16	12,68	18,28	101,40	1*
Erškėtrožių arbata su citrina(nesaldinta)	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**11,94**	**15,51**	**66,94**	**349,04**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1,73	3,19	9,86	72,99	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Keptos paukštienos blauzdelės (tausojantis)	31A	75	18,33	12,50	0,51	190,29	
Biri perlinių kruopų košė	6G	75	2,48	3,46	18,79	110,50	1*
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis,al. padažu	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,70	
Iš viso:			**27,64**	**31,51**	**52,92**	**593,56**	

Trečiadienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63	7*
Įvairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	50,00	
Arbatiniai sausainiai		60	7,74	19,02	27,42	152,10	1*
Erškėtrožių arbata su citrina(nesaldinta)	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**16,49**	**22,62**	**88,42**	**464,90**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	250	2,51	5,26	16,05	114,45	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Keptos paukštienos blauzdelės (tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72	
Biri perlinių kruopų košė	6G	75	2,48	3,46	18,79	110,50	1*
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis,al. padažu	8S	100	2,86	15,63	8,93	178,27	
Iš viso:			**35,25**	**41,65**	**61,52**	**743,02**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

2 savaitė

Ketvirtadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Biri perlinių kruopų košė (augalinis,tausojantis)	104A	150	5,02	0,95	38,05	170,24	1*
Sviesto-grietinės(30%) padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41	7*
Nesaldinta čiobrelių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**5,70**	**16,79**	**39,71**	**320,82**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	43,04	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Kiaulienos troškinys su ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	23,26	15,02	20,35	302,95	
Paprika	40S	20	0,26	0,10	1,32	5,80	
Morkų, obuolių,porų salotos su aliejaus padažu	14S	75	0,68	7,22	7,32	90,58	
Iš viso:			**28,59**	**26,16**	**54,71**	**528,45**	

Ketvirtadienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Biri perlinių kruopų košė (augalinis,tausojantis)	104A	220	7,37	1,39	55,81	249,70	1*
Sviesto-grietinės(30%) padažas	5P	40	0,84	21,08	1,36	197,88	7*
Nesaldinta čiobrelių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**8,26**	**22,50**	**57,81**	**449,75**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	7Sr	250	2,38	5,31	14,43	107,13	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Kiaulienos troškinys su ryžiais (tausojantis)	3A	100/100	31,01	20,02	27,13	403,93	
Paprika	40S	20	0,26	0,10	1,32	5,80	
Morkų, obuolių,porų salotos su aliejaus padažu	14S	100	0,90	9,63	9,76	120,77	
Iš viso:			**37,51**	**35,70**	**69,70**	**723,71**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

2 savaitė

Penktadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54	7*
Sviestas	18P	10	0,07	8,26	0,08	74,40	7*
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			**14,27**	**16,35**	**39,97**	**361,94**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27	3*4*
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	75	2,04	3,53	21,71	122,82	
Burokėlių salotos,ž.žirneliai, mar.agurkai,aliejaus padažas	20S	75	1,90	7,11	6,88	91,64	
Iš viso:			**25,00**	**20,53**	**64,09**	**525,58**	

Penktadienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05	7*
Sviestas	18P	15	0,11	12,39	0,12	111,60	7*
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			**16,77**	**21,51**	**50,04**	**457,65**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	250	5,99	5,44	23,98	157,95	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	100	19,35	7,99	5,40	173,69	3*4*
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,72	4,70	28,95	163,76	
Burokėlių salotos,ž.žirneliai, mar.agurkai,aliejaus padažas	20S	100	2,50	9,46	9,06	121,48	
Iš viso:			**33,52**	**28,23**	**84,45**	**702,96**	

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

Direktorius
Vladimiras Keclachas

3 savaitė

Pirmadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė(augalinis,tausojantis)	98A	200	5,23	1,43	55,41	244,17	
Uogienė	19P	40	0,12		28,36	108,00	
Nesaldinta melisų arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**5,40**	**1,46**	**84,41**	**354,34**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba(augalinis,tausojantis)	16S	150	3,73	3,37	14,54	95,59	1*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Pilno grūdo makaronai su kiauliena(tausojantis)	68A	75/75	26,86	11,95	22,62	308,84	1*
Morkų salotos su česnaku,majonezu	11S	50	0,58	1,71	4,54	31,80	3*
Žali žirneliai	41S	30	1,47	0,06	4,74	19,20	
Iš viso:			**35,60**	**17,73**	**63,50**	**541,51**	

Pirmadienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė(augalinis,tausojantis)	98A	250	6,55	1,78	69,28	305,2	
Uogienė	19P	50	0,15		35,45	135,50	
Nesaldinta melisų arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**6,75**	**1,81**	**105,37**	**442,87**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba(augalinis,tausojantis)	16S	250	6,21	5,61	24,23	159,32	1*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Pilno grūdo makaronai su kiauliena(tausojantis)	68A	100/100	35,82	15,93	30,16	411,79	1*
Morkų salotos su česnaku,majonezu	11S	75	0,87	2,57	6,82	63,59	3*
Žali žirneliai	41S	30	1,47	0,06	4,74	19,20	
Iš viso:			**47,33**	**24,81**	**83,01**	**739,98**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

3 savaitė

Antradienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Biri grikių kruopų košė su morkomis,svogūnais(augalinis,tausojantis)	106A	150	8,61	5,86	47,80	270,76	
Jogurtas "Jums"		125	3,63	3,13	11,38	88,75	7*
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**12,29**	**9,02**	**59,82**	**361,68**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	10Sr	150	1,31	3,26	9,98	70,66	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Troškinta kalakutiena	29A	75/30	21,12	9,58	5,17	187,48	1*7*
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	50	2,90	2,62	11,19	83,34	1*
Morkų ,obuolių,porų salotos	14S	75	0,68	7,22	7,32	90,58	
Iš viso:			**28,97**	**23,32**	**50,72**	**518,14**	

Antradienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Biri grikių kruopų košė su morkomis,svogūnais(augalinis,tausojantis)	106A	200	5,74	3,91	31,87	361,01	
Jogurtas "Jums"		125	3,63	3,13	11,38	88,75	7*
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**9,42**	**7,07**	**43,89**	**451,93**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	10Sr	250	3,66	9,61	17,02	162,77	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Troškinta kalakutiena	29A	100/40	28,18	12,77	6,89	249,97	1*7*
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	75	4,33	3,93	16,70	124,85	1*
Morkų ,obuolių,porų salotos	14S	100	0,90	9,63	9,76	120,77	
Iš viso:			**40,03**	**36,58**	**67,43**	**744,44**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

3 savaitė

Trečiadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis(tausojantis)	117A	150	6,50	5,47	27,50	178,97	1*7*
Sviesto-grietinės(30%) padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41	7*
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			**7,13**	**21,28**	**28,52**	**327,38**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Daržovių sriuba su vištienos kukuliais(tausojantis)	18S	150	6,04	3,48	8,42	86,40	1*3*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	31A	75	18,33	12,50	0,51	190,29	
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27	7*
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis,al. padažas	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,70	7*
Iš viso:			**30,65**	**30,25**	**40,93**	**550,74**	

Trečiadienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis(tausojantis)	117A	220	9,53	7,81	40,33	262,48	1*7*
Sviesto-grietinės(30%) padažas	5P	40	0,84	21,08	1,36	197,88	7*
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			**10,37**	**28,89**	**41,69**	**460,36**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Daržovių sriuba su vištienos kukuliais(tausojantis)	18S	250	10,06	5,80	14,04	144,00	1*3*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,66	253,72	
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27	7*
Švž.daržovių salotos su saulėgrąžomis,al. padažas	8S	100	3,26	14,49	9,62	173,87	
Iš viso:			**41,89**	**39,50**	**49,62**	**711,94**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

3 savaitė

Ketvirtadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	170	7,33	5,87	31,65	208,62	1*7*
Uogienė	19P	40	0,12		28,36	108,40	
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**7,50**	**5,90**	**60,65**	**319,19**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavan-deniai		
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	4S	150	1,39	3,14	10,21	70,94	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	86,08	1*
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	100	19,35	7,99	5,40	173,69	3*4*
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė	5Gar	75	2,04	3,53	21,72	122,82	
Žali žirneliai	41S	30	1,47	0,06	4,74	19,20	
Burokėlių salotos	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10	7*
Iš viso:			**29,47**	**18,02**	**72,96**	**513,83**	

Ketvirtadienis (5-12 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200	10,78	8,63	46,55	306,80	1*7*
Uogienė	19P	50	0,15		35,45	135,50	
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17	
Iš viso:			**10,98**	**8,66**	**82,64**	**444,47**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavan-deniai		
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	4S	250	2,32	5,23	17,01	118,23	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	60	4,44	0,96	25,59	129,09	1*
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	120	23,22	9,59	6,48	208,43	3*4*
Biri nešlifuotų ryžių kruopų košė	5Gar	75	2,04	3,53	21,72	122,82	
Žali žirneliai	41S	30	1,47	0,06	4,74	19,20	
Burokėlių salotos	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,19	
Iš viso:			**35,05**	**24,04**	**86,12**	**679,95**	

Direktorius
Vladimiras Keclachas

3 savaitė

Penktadienis (PUG, 1-4 kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	7,97	7,07	37,85	251,60	1*7*
Įvairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	51,00	
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			**15,57**	**12,57**	**58,65**	**414,60**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 10.20; 11.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavan-deniai		
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis, tausojantis)	23S	150	1,31	3,26	9,18	66,66	1*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100	20,00	11,91	8,30	210,02	3*
Bulvių košė su pienu	3Gar	75	1,34	2,57	11,87	81,14	7*
Kopūstų,obuolių,morkų salotos,aliejaus padažas	4S	75	1,10	3,93	6,03	57,43	
Iš viso:			**26,71**	**22,31**	**52,44**	**501,32**	

Penktadienis (5-12kl.)

Pusryčiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai		
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	250	9,95	8,85	47,33	314,50	1*7*
Įvairios uogos	17D	100	0,80	0,50	11,00	51,00	
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00	7*
Iš viso:			**17,55**	**14,35**	**68,13**	**477,50**	

11 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00	

Pietūs 12.10-12.30; 13.15-13.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai*
			Baltymai	Riebalai	Angliavan-deniai		
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis, tausojantis)	23S	250	2,18	5,44	15,31	111,10	1*
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	1*
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	150	30,00	17,86	9,45	315,03	3*
Bulvių košė su pienu	3Gar	75	1,34	2,57	11,87	81,14	7*
Kopūstų,obuolių,morkų salotos,aliejaus padažas	4S	100	1,46	5,24	8,05	76,58	
Iš viso:			**37,94**	**31,75**	**61,74**	**669,93**	

* Alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai. (ES)Nr.1169/2011 II Priedas