

**Švenčionėlių Mindaugo gimnazijos VALGYKLOS  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**1-1 diena**

**Pietūs**

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-001	Pupelių ir daržovių (pomidorai,morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	5-5/107AT 7	300(105/90/105)	17,05	10,88	74,78	465,26
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/23	40	2,96	0,64	17,06	86,08
GGA-014	Morkų košė su sviestu(82%)*	4-3/67T 10	140	1,22	4,29	10,39	85,03
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,84	112,00
GGA-001	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru al.aliej.	2-1/17A 7	150	1,33	10,66	9,30	138,47
	<b>Viso</b>			<b>24,13</b>	<b>27,10</b>	<b>139,43</b>	<b>889,01</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
				Baltyma	Riebalai	Anglia- vandeniai	
SRI-001	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba(augalinis)	1-3/21AT 2	150	2,71	6,39	14,55	126,53
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
AAP-001	Pupelių ir daržovių(pomidorai,morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	5-5/107AT 7	300(105/60/105)	17,05	10,88	74,78	465,26
PAD-001	Nesaldintas jogurtas(2,5%)*	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
GGA-001	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru al.aliej.	2-1/12AT	150	1,33	10,66	9,30	138,47
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	<b>Viso</b>			<b>27,09</b>	<b>29,88</b>	<b>158,25</b>	<b>995,41</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

## 1-2 diena

### Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-002	Jautienos troškiny su moliūgais(tausojantis)	12-5/100T 5	160(95/65)	40,84	18,53	12,63	374,36
GGA-002	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(uagalinis)	2-1/19AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
GÉR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>48,32</b>	<b>23,54</b>	<b>96,19</b>	<b>763,33</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
SRI-002	Burokėlių sriuba(augalinis) be grietinės	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
	Nesadintas jogurtas(2,5%)*	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
AAP-002	Jautienos troškiny su moliūgais(tausojantis)	12-5/100T 5	160(95/65)	29,88	17,81	9,02	312,37
GGA-002	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19A 5	150	1,92	14,61	8,42	172,84
GÉR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	<b>Viso</b>			<b>39,23</b>	<b>37,51</b>	<b>87,74</b>	<b>827,08</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

**1-3 diena****Pietūs**

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-003	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinyje (tausojantis)	10-5101T 5	180(65/115)	19,35	8,57	20,80	237,68
IVR-004	Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
GGA-003	Virtų burokėlių sal. su ž. žirnel. ir raug. agurkais (augalinis)	2-361A 5	130	2,45	9,27	11,47	139,14
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>28,59</b>	<b>19,87</b>	<b>109,49</b>	<b>710,59</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
SRI-003	Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/30AT	150	4,23	3,33	18,47	120,74
AAP-003	Kalakutienos šlaun. mėsos darž. troškinyje (tausojantis)	10-5/101T	180(65/115)	19,35	8,57	20,80	237,68
IVR-003	Viso grūdo duona ruginė	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
GGA-003	Virtų burokėlių salotos su ž. žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-361A 5	130	2,45	9,27	11,47	139,14
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	<b>Viso</b>			<b>30,56</b>	<b>22,44</b>	<b>95,80</b>	<b>697,81</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

**1-4 diena****Pietūs**

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
AAP-004	Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis(tausojantis)*	10-7/143T 6	140(123/17)	37,03	14,46	8,13	310,76
GGA-015	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 5	150	3,786	1,754	34,160	167,569
GGA-013	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A 3	100	2,163	3,249	28,005	149,646
GĖR-001	Vanduo su citrina		200	0,00	0,00	0,00	0,00
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>46,02</b>	<b>20,66</b>	<b>126,06</b>	<b>851,97</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
SRI-004	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/28AT 1	150	1,88	3,27	13,17	89,62
IVR-001	Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,53	43,04
AAP-004	Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis(tausojantis)*	10-7/143T 6	140(23/17)	37,03	14,46	8,13	310,76
GGA-013	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A 3	100	2,163	3,249	28,005	149,646
GGA-015	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 5	150	3,786	1,754	34,160	167,569
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
VPZ00231	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	<b>Viso</b>			<b>46,34</b>	<b>23,05</b>	<b>92,00</b>	<b>872,63</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

**1-5 diena****Pietūs**

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
AAP-005	Keptas orkaitėje žuvis(jūros lydeka) paplotėlis(tausojantis)*	9-8/163T 8	160	28,05	7,34	3,27	191,33
GGA-016	Bulvių ir morkų košė (tausojančias)*	4-3/62T 7	150	2,61	1,90	18,55	101,75
PAD-004	Morkų,svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole(augal.)	14-6/120A 3	60	0,75	4,30	5,58	64,05
GGA-004	Pekino kopūstų,porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/6A 8	170	2,02	8,90	6,37	113,65
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Višo</b>			<b>36,52</b>	<b>23,67</b>	<b>89,59</b>	<b>696,95</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
SRI-005	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis,perl.kr.ir morkomis	1-3/25AT	150	3,01	3,46	24,20	139,99
IVR-001	Višo grūdo ruginė duona	18/70 3	20	1,48	0,32	8,53	43,04
AAP-005	Keptas orkaitėje žuvis(jūros lydeka) paplotėlis(tausojantis)*	9-8/163T	160	28,05	7,34	3,27	191,33
GGA-016	Buvių ir morkų košė (tausojančias)*	4-3/627T	150	2,61	1,90	18,55	101,75
GGA-004	Pekino kopūstų,porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-16A 8	170	2,02	8,90	6,37	113,65
PAD-004	Morkų,svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole(augalinis)	14-6/120A 3	60	0,75	4,30	5,58	64,05
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
VPZ00231	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	<b>Višo</b>			<b>40,20</b>	<b>27,12</b>	<b>108,32</b>	<b>821,81</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

## 2-1 diena

### Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-006	Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 7	220	27,503	18,836	45,794	462,717
PAD-002	Nesaldintas jogurtas(2,5pr.)	18/22 5	25	1,18	0,63	1,13	14,83
GGA-012	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 6	130	1,326	6,845	6,923	94,595
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>33,10</b>	<b>27,54</b>	<b>109,67</b>	<b>798,31</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
SRI-006	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis be grietinės	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
AAP-006	Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 7	220	27,503	18,836	45,794	462,717
PAD-002	Nesaldintas jogurtas(2,5pr.)	18/22 5	25	1,18	0,63	1,13	14,83
GGA-012	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 6	130	1,326	6,845	6,923	94,595
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>40,39</b>	<b>30,04</b>	<b>145,33</b>	<b>992,82</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

## 2-2 diena

### Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-007	Kepta su garais riebi( lašiša su provanso žolelėmis(tausojantis)	9-7/145T 7	125	21,27	28,30	0,62	342,29
GGA-017	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65AT 7	120	2,47	0,12	22,62	101,48
GGA-005	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis(augalinis)	2-3/62AT 4	75	1,92	3,36	13,61	92,37
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>28,75</b>	<b>33,01</b>	<b>92,67</b>	<b>762,31</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
SRI-007	Tiršta perlinių kr.sriuba su bulv. Mork.brok.(aug.)	1-3/31AT 1	150	2,32	3,37	16,11	104,02
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
AAP-007	Kepta su garais riebi (lašiša) su provanso žolelėmis(tausojantis)	9-7/145T 7	125	21,27	28,30	0,62	342,29
GGA-017	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65AT 7	120	2,47	0,12	22,62	101,48
GGA-005	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis(augalinis)	2-3/62AT 4	75	1,92	3,36	13,61	92,37
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	<b>Viso</b>			<b>33,27</b>	<b>36,72</b>	<b>111,90</b>	<b>896,41</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

## 2-3 diena

### Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-008	Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške(9pr.) ir cukinija(tausojantis)*	10-8/161T 5	150(85/23/42)	26,53	3,83	5,16	161,22
GGA-018	Biri perlinių kruopų košė su mork.ir svogūn.(aug.)(taus.)	3-5/105AT4	150	4,49	3,82	34,35	189,70
GGA-006	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu(2,5pr.)*	2-1/14.	140	1,98	0,86	3,61	30,08
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>36,09</b>	<b>9,74</b>	<b>98,94</b>	<b>607,17</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
SRI-008	Pupelių sriuba su bulvėmis,morkomis ir cukinija(augalinis)be grietinės	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
AAP-008	Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške(9pr.) ir cukinija(tausojantis)*	10-8/161T 5	150(85/23/42)	26,53	3,83	5,16	161,22
GGA-018	Biri perlinių kruopų košė su mork.ir svogūn.(aug.)(taus.)	3-5/105AT 4	150	4,49	3,82	34,35	189,70
GGA-006	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu(2,5pr.)*	2-1/14.	140	1,98	0,86	3,61	30,08
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	<b>Viso</b>			<b>43,18</b>	<b>14,26</b>	<b>121,73</b>	<b>773,12</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų



## 2-4 diena

### Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-009	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 3	100(65/25)	21,28	12,31	5,65	218,51
GGA-019	Biri žalių grikių košė su sviestu(82pr.)tausojantis*	3-3/50T 3	90	5,35	3,50	29,12	169,38
GGA-007	Šv. pomidorai	18/23 4	160	1,60	0,32	6,56	35,52
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	40	2,96	0,64	17,12	86,08
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>34,28</b>	<b>18,00</b>	<b>114,27</b>	<b>735,66</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
SRI-001	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) be grietinės	1-3/21AT 2	150	2,71	6,39	14,55	126,53
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	40	2,96	0,64	17,06	86,08
AAP-009	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais(tausojantis)	11-5/102T 3	100(65/25)	21,28	12,31	5,65	329,51
PAD-001	Nesaldintas jogurtas(2,5%)*	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
IVR-001	Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	20	1,48	0,32	8,56	43,04
GGA-019	Biri žalių grikių košė su sviestu(82pr.)*	3-3/50T 3	90	5,35	3,50	29,12	169,38
GGA-007	Šv. Pomidorai	18/23 4	80	1,60	0,32	6,56	35,52
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	<b>Viso</b>			<b>36,14</b>	<b>23,89</b>	<b>82,24</b>	<b>801,13</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

**3-1 diena****Pietūs**

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-011	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis	10-5/102T 5	150(85/65)	22,36	7,38	14,06	212,13
PAD-001	Nesaldintas jogurtas(2,5%)*	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
GGA-021	Troškintos morkos su ryžiais (augalinis)	4-5/104AT 5	110(70/40)	2,21	4,97	22,69	144,29
GGA-008	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 5	120	1,27	4,97	22,69	17psl.
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	<b>Viso</b>			<b>32,60</b>	<b>19,57</b>	<b>133,06</b>	<b>677,57</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
SRI-010	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) be grietinės	1-3/36AT 2	150	8,48	4,33	23,72	167,77
AAP-011	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	10-5/102T 5	150(85/65)	22,36	7,38	14,06	212,13
PAD-001	Nesaldintas jogurtas(2,5%)*	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
GGA-021	Troškintos morkos su ryžiais (augalinis)	4-5/104AT 5	110(70/40)	2,21	4,97	22,69	144,29
GGA-008	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 5	120	1,27	4,97	22,69	144,29
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
	<b>Viso</b>			<b>41,08</b>	<b>23,90</b>	<b>156,78</b>	<b>989,63</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

**3-2 diena****Pietūs**

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-012	Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	10-5/112T 6	180(108/72)	24,12	10,75	26,42	298,94
GGA-009	V.burokėlių sal.su pupelėmis ir r.agurkais(augalinis)	2-3/60AT 7	140	4,85	10,15	18,41	184,40
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
GPZ00016a	Miner.vanduo negazuotas		0,5ltr.	0,00	0,00	0,00	0,00
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>34,97</b>	<b>22,74</b>	<b>117,71</b>	<b>793,42</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
SRI-011	Sv.kopūstų sriuba (augalinis,tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
PAD-001	Nesaldintas jogurtas(2,5%)*	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
AAP-012	Sorų kruopų troškiny su vištienos filė(tau.)	10-5/112T 6	180(108/72)	24,12	10,75	26,42	298,94
GGA-009	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais(augalinis)	2-3/60AT 7	140	4,85	10,15	18,41	184,40
GPZ00016a	Miner.vanduo negazuotas		0,5ltr.	0,00	0,00	0,00	0,00
VPZ00231	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	<b>Viso</b>			<b>36,83</b>	<b>27,57</b>	<b>115,77</b>	<b>842,20</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

**3-3 diena****Pietūs**

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-018	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais(tausojantis)*	11-8/161/T5	140(115/25)	22,83	10,27	10,18	224,46
GGA-011	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 3	120	1,409	3,895	9,139	77,249
GGA-022	Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi(augalinis)	3-3/36AT	150	3,80	3,26	41,13	209,10
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>31,13</b>	<b>18,66</b>	<b>116,27</b>	<b>736,98</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
SRI-002	Burokėlių sriuba (augalinis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
PAD-001	Nesaldintas jogurtas(2,5%)*	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
GGA-022	Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/36AT	150	3,80	3,26	41,13	209,10
AAP-018	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais(tausojantis)*	11-8/161T5	140(115/25)	22,83	10,27	10,18	224,46
GGA-011	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 3	120	1,409	3,895	9,139	77,249
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>33,27</b>	<b>22,18</b>	<b>127,63</b>	<b>822,60</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

**3-4 diena****Pietūs**

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-013	Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 6	160	31,819	21,343	29,027	435,469
PAD-005	Jogurtinis padažas (jogurtas2,5pr.)su žalumynais*	14-1/2 5	80	3,73	11,77	7,44	150,68
GGA-001	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/17A 7	150	1,33	10,66	9,30	138,47
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>39,97</b>	<b>45,00</b>	<b>101,59</b>	<b>950,79</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
SRI-012	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,10	20,73	143,79
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,06	86,08
AAP-013	Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 6	160	31,819	21,343	29,027	435,469
GGA-001	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/17A 7	150	1,33	10,66	9,30	138,47
PAD-005	Jogurtinis padažas (jogurtas2,5pr.) su žalumynais*	14-1/2 5	80	3,73	11,77	7,44	150,68
GĖR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	<b>Viso</b>			<b>45,14</b>	<b>50,14</b>	<b>111,50</b>	<b>1068,66</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų

### 3-5 diena

### Pietūs

I variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
AAP-014	Kepta su garais žuvis (menkė)(tausojantis)*	9-7/140T 8	170	26,66	0,59	2,44	121,77
GGA-023	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle(10pr.)(tausojantis)*	4-5/107T 7	180	5,69	3,21	44,79	230,84
GGA-010	Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu(2,5pr.)*	2-1/12 7	180	3,08	1,30	15,74	86,94
GÉR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
	<b>Viso</b>			<b>38,52</b>	<b>6,33</b>	<b>118,79</b>	<b>665,72</b>

II variantas

Kodas	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
SRI-013	Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,075	1,716	9,048	55,933
IVR-003	Viso grūdo ruginė duona	18/70	40	2,96	0,64	17,06	86,08
AAP-014	Kepta su garais žuvis(menkė)(tausojantis)*	9-7/140T 8	170	26,66	0,59	2,44	121,77
GGA-023	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle(10pr.)(tausojantis)*	4-5/107T 7	180	5,69	3,24	44,79	230,84
GGA-010	Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu(2,5pr.)*	2-1/12 7	180	3,08	1,30	15,74	86,94
GÉR-001	Vanduo su citrina	17-1/1.	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
VPZ00231	Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
	<b>Viso</b>			<b>41,79</b>	<b>8,42</b>	<b>130,96</b>	<b>751,73</b>

11 m. bei vyresnio amžiaus mokiniams

\*Sudėtyje yra alergenų