

Vilniaus Martyno Mažvydo progimnazijos
direktorė
Eglė Laumelienė



Vilniaus Martyno Mažvydo progimnazijos

15 DIENŲ PIETŲ IR PAVAKARIŲ VALGIARAŠTIS 1-4 KL. (6-10M.) MOKINIAMS 2024-2025 mokslo metams



(1-2kl. pietų valgiaraštis, 3-4kl. soc. remtinių mokinių pietų valgiaraštis, 3-4kl. užsakomų pietų valgiaraštis, 1-4kl. užsakomų pavakarių valgiaraštis)

Istaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 15.00 val.

Valgiaraštis parengtas pagal SAM tvarkos aprašą
Maitinimo paslaugas teikia: UAB "Comprisa"

Įstaigos vadovė
V. Alekšienė





1savaitė (1-4kl)
Pirmadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i, g	riebalai, g	angliav. an-	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1.3	1.5	8.5	52.60
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Makaronai su malta jautiena (tausojantis)	L10	120/80	19.09	13.07	47.70	384.74
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	Gr009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			22.85	18.63	91.1	628.02

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i, g	riebalai, g	angliav. an-	
Mieliniai blynai	M004	100	7.09	13.51	36.39	295.54
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Kakava su pienu (2,5%)	G002	150	3.18	2.51	9.52	73.41
Iš viso:			10.54	16.14	48.82	382.75



1savaitė (1-4kl)

Antradienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3.51	1.90	10.48	73.01
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 5	170	23.60	16.25	34.78	379.76
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1.07	0.91	14.25	69.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo paskanintas su citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			30.42	25.6	77.41	665.55

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta dešrelė	Kt1	75	9	18	1.12	202.00
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2.3	2.9	16.9	103
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.54	21.14	25.82	339.32



Isavaitė (1-4kl)

Trečiadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1.42	2.29	11.03	70.37
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	170 (113/57)	23.89	9.52	33.71	316.10
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			27.91	15.91	80.34	579.87

Pavakariai 14.15-14.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	GR011	140	7.79	4.53	41.12	236.41
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.83	10.41	50.24	349.97



Isavaitė (1-4kl)
Ketvirtadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2.1	2.3	16.2	93
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	21	8.4	6.4	184.78
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4.4	1.1	24.3	124
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	85	0.9	5.6	3.1	66
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			30.48	20.98	68.7	586.82

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas.	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	150	16.38	12.49	19.76	256.96
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.46	13.17	29.32	309.64



Isavaitė (1-4kl)

Penktadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2.2	2.3	17.1	98
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29.20
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Menkių file maltiniai su petražolėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	Ž005	80	11.9	8.3	1.7	129
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2.27	2.92	16.68	102.09
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 2	90	1.70	6.42	7.94	96.33
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			20.15	23.52	62.12	544.66

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	130	14.81	14.70	13.11	243.95
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	50	0.5	0.1	2.05	11.10
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.81	15.1	23.76	302.05



2 savaitė (1-4kl)

Pirmadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2.56	2.16	20.26	110.67
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29.20
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	46.60
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 1	90 (60/30)	14.35	7.80	4.18	144.33
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	120	5.08	0.64	31.34	151.41
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 1	70	0.89	6.82	3.93	80.66
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0.1	0.1	1.3	6.38
Iš viso:			24.92	21.06	77.71	603.57

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	150	16.13	8.95	22.21	233.96
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Kakava su pienu (2,5%)	G002	150	3.18	2.51	9.52	73.41
Iš viso:			21.38	11.98	35.1	333.81



2 savaitė (1-4kl)

Antradienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos sriuba (tausojantis)	Sr01	150/40	10.92	8.45	13.48	173.68
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 2	187 (126/54/7)	9.97	8.38	41.24	280.32
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			23.11	17.85	88.02	609.64

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Zemaičių blynas su kiauliena	D011	160	14.08	13.90	27.99	293.38
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	16
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			16.57	14.64	36.37	343.70



2 savaitė (1-4kl)

Trečiadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18.2	4	4.6	127
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.72	3.51	20.02	122.51
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 2	90	1.70	6.42	7.94	96.33
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			26.8	16.81	68.36	534.88

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T 3	140	17.50	11.99	29.14	294.46
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			18.01	12.35	39.85	342.58



2 savaitė (1-4kl)

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11.2	62
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Vištienos filė su kariu (tausojantis)	10-8/162T 2	100 (70/30)	17.64	13.72	1.78	201.12
Virtos grikių kruopos (tausojantis)(augalinis)	Gr013	100	4.20	1.03	23.10	118.50
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/7A 2	90	0.92	4.74	4.79	65.49
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			26.3	27.33	58.77	590.43

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieno (2.5%) kokteilis su bananais ir braškėmis	U037	180	4.37	2.85	19.51	121.12
Bandelė su cinamonu	241	50	4.13	10.63	29.72	226.28
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			8.74	13.72	57.03	381.72



2savatė (1-4kl)

Penktadienis

Pietūs 12.40-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4.9	0.7	17.1	94
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	150	16.38	12.49	19.76	256.96
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.5	2
Iš viso:			24.6	21.9	70.6	581.09

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu suriu (tausojantis)	M008	130/20	4.72	5.94	14.24	312.96
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Nesaldinta kmyņu arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			4.96	6.18	22.04	346.96



3 savaitė (1-4kl)

Pirmadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniėje krosnyje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	80	15.1	5.6	14.4	169
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4.4	1.1	24.3	124
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			24.89	15.26	79.02	556.28

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietinis su varške	64	100/50	17.45	15.14	43.66	377.38
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.62	15.46	46.80	397.50



3 savaitė (1-4kl)

Antradienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2.84	1.44	14.00	80.32
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Vištienos filė gabaliukai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-8/162T 4	80	21.29	14.73	7.07	246.00
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	100	4.24	0.53	26.12	126.18
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (augalinis)	2-1/6A 2	90	1.07	4.71	3.37	60.17
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.5	2
Iš viso:			31.52	24.99	69.06	630.71

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	B1	200	31.78	11.39	48.85	318.17
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			32.42	17.63	57.25	410.49



3 savaitė (1-4kl)
Trečiadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3.2	2.2	12.5	82
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			26.22	21.61	79.74	621.65

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir dešrelių (a.r) riekelėmis (tausojantis)	6-5/101T 4	170 (105/30/35)	9.61	14.20	34.20	303.12
Sezoninės daržovės	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Nesaldinta erkėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.81	14.4	40.7	331.72



3 savaitė (1-4kl)

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1.3	5.4	10.9	97
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Plovas su kiauliena (tausojantis)	11-5/102T 10	140/60	17.44	13.43	19.06	266.86
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo paskanintas mėtomis	G009	200	0.4	0.1	1.5	8
Iš viso:			21.52	20.11	68.66	544.7

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 3	140	8.70	11.70	38.03	292.22
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	16
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.19	12.44	46.41	342.54



3 savaitė (1-4kl)

Penktadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty ma i, g	riebalai, g	angliav an-	
Rūgštyniu sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1.1	1.6	8.2	51
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Keptas su garais žuvies maltinis (tausojantis)	9-7/146T2	100	22.08	5.30	7.46	165.85
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012	100	2.22	2.95	16.13	99.94
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 3	100	3.46	7.25	13.15	131.71
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			30.84	20.68	63.94	568.54

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebala i, g	angliav an-	
Orkaitėje keptas varškėtis (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 2	110	21.88	14.67	19.96	299.38
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Kakava su pienu (2,5%)	G002	150	3.18	2.51	9.52	73.41
Iš viso:			25.33	17.3	32.39	386.59