



Vilniaus Martyno Mažvydo progimnazijos

15 DIENŲ PIETŲ IR PAVAKARIŲ VALGIARAŠTIS

1-4klasių (6-10m) mokiniams
(2021-2022 mokslo metams)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.00 val.

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



I 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	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2.22	1.64	11.03	67.80
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
Konvekciniėje krosnyje kepti vištienos vėrinukai (tausojantis)	P034	80	19.9	8.6	0.4	158
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4.4	1.1	24.3	124
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S022	90	0.9	4.8	5.1	68
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.5	2
Iš viso:			29.54	19.76	60.63	541.56

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 2	110	12.53	12.44	11.09	206.42
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Iš viso:			15.99	19.30	42.34	406.97

1 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	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3.5	1.9	10.5	73
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
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	50/45	15.6	10.32	5.76	178
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	80	5.0	1.0	26.9	136
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	90	1.3	3.6	5.6	60
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			27.10	20.12	58.60	527.00

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 (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 2	25	0.23	0.10	2.43	11.50
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.03	14.20	36.19	360.66



1 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	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11.2	62
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
Konvekciniėje krosnyje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P029	60	17.3	6.4	0.5	128
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	100	3.8	0.20	32.8	148
Morkos su šalto spaudimo alyvuogiu aliejumi (augalinis)	S010	80	0.8	4.2	7.5	71
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.2	0.20	6.50	28.60
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			25.20	15.60	68.10	516.60

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	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	130	7.25	11.67	34.71	272.86
Natūralus jogurtas (2,5%)	M002	35	1.16	0.88	1.47	18.38
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			8.81	12.95	49.18	348.44



1 savaitė (1-4kl)

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
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
Konvekciniėje krosnyje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	80	15.1	5.6	14.4	169
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2.3	2.9	16.9	103
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S025	90	2.1	6.6	5.8	91
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			25.33	20.70	64.10	541

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	
Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (9%) (tausojantis)	M011	100/6/14	9.06	10.87	23.06	226.30
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.46	11.27	36.06	283.50



I savaitė (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	
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
Konvekcinėje krosnyje kepti laišių kšneliai (tausojantis)	Ž014	70	19.8	15.3	0.03	217
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.3	1.9	24.7	126
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais, moliūgų sėklomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S033	80	0.8	3.4	2.8	45
Vanduo paskanintas obuolių skiltelemis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			25.70	25.50	45.63	519.00

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	
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%)(tausojantis)	1-3/32T	200	4.72	5.94	14.24	129.39
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			8.97	10.44	33.74	361.59



2savaitė (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	
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	29.20
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	46.60
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	21	8.4	6.4	184.78
Daržovių padažas (tausojantis)	Pa003	20	0.3	1.3	1.9	20.03
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	80	5	1	26.9	136.13
Plėšytos romaninės salotos su pomidorais, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S034	90	0.9	4.6	2.5	55.42
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0.1	0.1	1.3	6.38
Iš viso:			30.3	20.2	56.4	531.14

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	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 3	160	10.04	14.29	39.96	328.60
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 2	25	0.23	0.10	2.43	11.50
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.27	14.39	42.39	340.10



2savaitė (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	
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
Konvekciniėje krosnyje keptas tarkuotų bulvių plokštainis su vištiena	D010	130/45	17.5	4.4	29.5	228
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S037	100	1.5	5.2	6.5	79
Vanduo paskanintas avietėmis	G009	200	0.1	0.1	1.3	6
Iš viso:			25.80	18.55	54.00	512

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	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	170	5.05	6.40	17.11	146.27
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.71	8.87	46.99	321.27



2savaitė (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 morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1.3	5.4	10.9	97
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 kiauliena (tausojantis)	K001	100/100	29.7	16.1	29.9	383
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	40/40	0.7	0.2	2.6	15
Vanduo paskanintas mėtomis	G009	200	0.4	0.1	1.5	8
Iš viso:			33.8	25.1	53.8	579

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	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 5	140	18.09	8.77	33.64	285.82
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.74	9.67	47.21	358.82



2savaitė (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	
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 kepti sterko filė maltinukai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž004	76/4	14.2	10.7	5.5	175
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.7	3.5	20	123
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S023	100	1,44	5,2	8,38	86,37
Vanduo paskanintas braškėmis	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			22.24	25.00	58.98	556.37

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 viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 3	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 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.99	10.57	55.44	372.85



2savaitė (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
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Keptos paukštienos šlaunelės	P025	80	19.3	11.7	0.3	183
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	100	3.8	0.20	32.8	148
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	85	0.9	5.6	3.1	66
Vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	200	0.1	0.0	1.8	8
Iš viso:			28.0	23.10	64.0	579

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	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 3	140(120/20)	8.70	11.70	38.03	292.22
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.19	12.44	46.41	342.34



3 savaitė (1-4kl)

Pirmadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	150	1.2	2.1	5.2	44
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%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 5	(100/100)	23.00	14.3	34.7	359
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57
Vanduo paskanintas su citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			26.80	26.10	63.30	598

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/102AT 3	150	8.72	5.26	28.79	197
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	40/40	0.7	0.2	2.6	15
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.3	62
Iš viso:			11.36	6.20	54.29	321.00



3 savaitė (1-4kl)

Antradienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (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
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
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	80	16.6	7.1	3.92	146
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6.2	1.2	33.6	170
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	45/45	0.8	0.2	2.9	16
Vanduo paskanintas cukinijų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.3	2
Iš viso:			27.70	14.10	67.02	509

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M004	100	7.09	13.51	36.39	296
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	16
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.3	62
Nesaldinta kmyņu arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.78	14.45	51.27	374



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	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1.6	2.	13.3	79
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
Konvekciniėje krosnyje kepti "Žemaičių" blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	120/40	14.08	13.9	28	293
Grietinė 30%	Pr2	15	0.4	4.5	0.5	44
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	40/40	0.7	0.2	2.6	15
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	Gr009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			18.48	23.90	54.6	513

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 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.62	13.33	34.52	332.52



3 savaitė (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	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11.2	62
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
Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18.2	4	4.6	127
Daržovių padažas (tausojantis)	Pa003	20	0.3	1.3	1.9	20
Virtos grikių kruopos (tausojantis)(augalinis)	Gr013	120	5.04	1.24	27.72	142
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S003	100	2.2	2.6	5.6	55
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			29.08	13.98	68.62	520

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	
Bulvių košė su ciberžole ir krapais	GR012	120	2.75	3.51	20.24	123.49
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.2	0.20	6.50	28.60
Kefyras (2,5%)	18/4 4	200	6.80	5	9.8	111.4
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			10.15	9.11	49.54	320.69



3savatė (1-4kl)

Penktadienis

Pietūs 12.40-13.00 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
Menkių file maltiniai su petražolėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	Ž005	80	11.9	8.3	1.7	129
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.3	1.9	24.7	126
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	90	2.1	6.6	5.8	91
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:			21.44	22.54	62.70	544.00

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	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	SR025	150	4.65	5.66	16.82	136.82
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.50	9.76	23.32	311.82