**UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "SKIRTINGI SKONIAI"**
Kodas 304939259, PVM kodas LT100011972512,
Švitrigailos g.11K-109, LT-03228 Vilnius, tel. +370 698 85561, el.paštas info@skirtingiskoniai.lt,
bankas AB SEB a/s LT617044060008254573, banko kodas 70440
Duomenys apie juridinį asmenį kaupiami ir saugomi VĮ „Registrų centras"

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresnių metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

## Ramučių gimnazija

Ramučių g. 5, Naujoji Akmenė LT-85159

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

Įstaigos darbo laikas
Nuo __ iki__ val.

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

**1 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-25/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Veganiškas plovas (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-89/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-37/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais) (tausojantis) | KMP-1/80/T | 80 | | | | |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | | | | |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) | GAR-5/80/T | 80 | | | | |
| Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis) | SAL-36/90/T_NAUJA | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-1/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis) | VRŠP-1/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR-86/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Vištienos guliašas su morkomis (tausojantis) | KMP-21/80/T | 80 | | | | |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | | | | |
| Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-95/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis) | SR-54/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškinys (augalinis) (tausojantis) | ADP-3/180/T | 180 | | | | |
| [1]Šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-17/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

**2 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su žiedinias kopūstais (augalinis) (tausojantis) | SR-151/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukai (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-16/180/T | 180 | | | | |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-3/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Vištiena kepta su daržovėmis (morkos, svogūnai, kukurūzai, paprika) (tausojantis) | KMP-296/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | | | | |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) | GAR-5/80/T | 80 | | | | |
| Kopūstų salotos su kmynais, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-75/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-118/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Varškės (9%) kukulaičiai su bulvėmis (virtas) (tausojantis) | VRŠP-15/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kaimiška bulvienė (tausojantis) | SR-172/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Vištienos kukulis su morkomis ir brokoliu (tausojantis) | KMP-315/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | | | | |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | | | | |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-121/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis) | SR-85/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Bulvių plokštainis (augalinis) (tausojantis) | DRŽP-111/180/T | 180 | | | | |
| Skystas pieno (2,5%) padažas | PAD-26/20/T | 20 | | | | |
| Pomidorų ir šv.agurkų salotos su svogūnais ir natūraliu jogurtu (2,5%) | SAL-53/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
I-variantas

**3 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtu kiaušiniu (augalinis) (tausojantis) | SR-76/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Žirnių šustinė (troškintas) (tausojantis) | ADP-11/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/120/T | 120 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-31/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Garuose virti vištienos kukuliai (tausojantis) | KMP-227/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | | | | |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) | GAR-5/80/T | 80 | | | | |
| Burokėlių ir žaliųjų žirnelių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-93/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-65/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Varškėčiai (9%) su kukurūzų miltais (tausojantis) | VRŠP-53/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis) | SR-173/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Traški vištienos file (keptas su garais) (tausojantis) | KMP-355/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | | | | |
| Kopūstų salotos su paprikomis ir agurkais (augalinis) | SAL-12/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis) | SR-10/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Daržovių apkepas (tausojantis) (keptas su garais) | DRŽP-56/180/T | 180 | | | | |
| Skystas pieno padažas su daržovėmis | PAD-83/20/T | 20 | | | | |
| Šv. agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-17/100/T | 110 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

**1 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-25/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| 'Tradicinis varškės (9%) apkepas (tausojantis) | VRŠP-55/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-37/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Grikių kruopų ir pupelių troškinys su morkomis, svogūnais (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-81/180/T | 180 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-1/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Natūralus kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas) | KMP-79/80/T | 80 | | | | |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | GAR-15/80/T | 80 | | | | |
| Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-112/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR-86/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Viso grūdo kvietinių miltų sklindžiai su obuoliais (keptas) | MLT-85/180/T | 180 | | | | |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis) | SR-54/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Ryžių- kiaulienos plovas (tausojantis) | KRUOP-40/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

**2 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis) | SR-151/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Varškės (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojantis) | VRŠP-16/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-3/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) | ADP-5/180/T | 180 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-118/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kiaulienos šnicelis (tausojantis) (keptas su garais) | KMP-38/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Virtos perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis) | GAR-46/80/T | 80 | | | | |
| Morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-77/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kaimiška bulvienė (tausojantis) | SR-172/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Avižiniai sklindžiai su varške (9%) (keptas) | MLT-106/180/T | 180 | | | | |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis) | SR-85/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Ryžių plovas su vištienos mėsa (tausojantis) | KRUOP-72/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
II-variantas

**3 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtu kiaušiniu (augalinis) (tausojantis) | SR-76/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Purus varškės pudingas (tausojantis) | VRŠP-54/180/T | 180 | | | | |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-31/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) | DRŽP-65/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-65/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kiauliena su troškintais šv. kopūstais (tausojantis) | KMP-30/160/T_NAUJA | 160 | | | | |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | GAR-15/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis) | SR-173/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Viso gūdo blyneliai su kefyru (2,5%) (keptas) | MLT-21/180/T | 180 | | | | |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis) | SR-10/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kiaulienos plovas su daržovėmis (tausojantis) | KRUOP-86/180/T | 180 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS



**1 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-25/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kiaulienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais) | KMP-214/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| 'Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) | GAR-7/80/T | 80 | | | | |
| Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-90/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-37/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis) | KMP-46/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | | | | |
| Morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-68/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-1/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kepti žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis) | DRŽP-47/180/T | 180 | | | | |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR-86/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Vištienos kukulis su dribsniais (tausojantis) | KMP-123/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis) | GAR-28/80/T | 80 | | | | |
| Burokėlių salotos (augalinis) | SAL-76/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis) | SR-54/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Jūros lydekos maltinis su svogūnais ir morkomis (tausojantis) (keptas su garais) | ŽUVP-69/80/T | 80 | | | | |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | GAR-25/80/T | 80 | | | | |
| Kopūstų salotos su paprikomis ir morkomis, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-230/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS



**2 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis) | SR-151/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kiaulienos karbonadas (tausojantis) | KMP-18/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| 'Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) | GAR-7/80/T | 80 | | | | |
| Pekino kopūstas, šv.agurkas, paprika su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-129/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-3/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Vištienos kukuliai su varške (9% ) (tausojantis) | KMP-122/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | | | | |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-21/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-118/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Grikių troškinys su daržovėmis (morkos, svogūnai, kopūstai, cukinija, moliūgai) (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-8/180/T | 180 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kaimiška bulvienė (tausojantis) | SR-172/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kapotos vištienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais) | KMP-48/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis) | GAR-28/80/T | 80 | | | | |
| Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su šato spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-181/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis) | SR-85/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Žuvies (jūros lydekos) kotletas įdarytas špinatais(tausojantis) (keptas su garais) | ŽUVP-32/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Virtos apkeptos bulvės su kmynais (augalinis) (tausojantis) | GAR-8/80/T | 80 | | | | |
| Burokėlių salotos (augalinis) | SAL-76/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS



**3 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtu kiaušiniu (augalinis) (tausojantis) | SR-76/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis) (keptas su garais) | KMP-39/80/T | 80 | | | | |
| 'Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) | GAR-7/80/T | 80 | | | | |
| Kopūstų ir agurkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumii (augalinis) | SAL-179/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-31/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kepta vištienos šlaunelė (keptas su garais) (tausojantis) | KMP-304/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | | | | |
| Morkų salotos su česnaku ir majonezu (augalinis) | SAL-71/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-65/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Grikių kotletai (tausojantis) (keptas su garais) | KRUOP-47/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Morkų salotos su česnaku ir majonezu (augalinis) | SAL-71/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis) | SR-173/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kreminė vištiena su morkonis ir žirneliais (tausojantis) | KMP-297/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Skystas pieno padažas su daržovėmis | PAD-83/20/T | 20 | | | | |
| Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis) | GAR-28/80/T | 80 | | | | |
| Raudongūžio kopūsto salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-140/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis) | SR-10/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Žuvies (lašišos) maltinis (keptas su garais) (tausojantis) | ŽUVP-118/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Grietinės (30%) padažas | PAD-63/20/T | 20 | | | | |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | GAR-25/80/T | 80 | | | | |
| Daržovių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (pekininiai kop., morkos, šv. agurkai, šv.pomidorai, paprika) (augalinis) | SAL-2/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS



**1 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-25/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas) | KMP-43/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Bulvių košė (tausojantis) | GAR-2/80/T | 80 | | | | |
| Virtų burokėlių salotos su raugintais kopūstais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis) | SAL-30/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-37/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Varškės kukuliai su bananais (tausojantis) | VRŠP-58/180/T_NAUJA | 180 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-1/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis) | KMP-19/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| 'Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) | GAR-7/80/T | 80 | | | | |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | SAL-257/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR-86/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Grikių kruopų troškinys su morkomis, svogūnais, žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-12/180/T | 180 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis ir šaldytais žirneliais(augalinis) (tausojantis) | SR-54/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kepti varškėčiai (tausojantis) (keptas su garais) | VRŠP-23/180/T | 180 | | | | |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių
IV-variantas

**2 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis) | SR-151/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kiaulienos kukuliai rausvame padaže (tausojantis) | KMP-294/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | GAR-15/80/T | 80 | | | | |
| Morkų - kukurūzų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-155/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-3/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Mieliniai blynai (keptas) | MLT-9/180/T | 180 | | | | |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-118/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) | KMP-298/80/T | 80 | | | | |
| 'Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) | GAR-7/80/T | 80 | | | | |
| Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-95/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kaimiška bulvienė (tausojantis) | SR-172/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Viso grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis) | MLT-108/180/T | 180 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis) | SR-85/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kepti kukurūziniai varškėčiai (9%) (tausojantis) | VRŠP-56/180/T | 180 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | | | | |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | | | | |

# PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS



**3 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir virtu kiaušiniu (augalinis) (tausojantis) | SR-76/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Kiaulienos kukulaičiai troškinti daržovių - grietinės padaže (tausojantis) | KMP-295/80/T_NAUJA | 80 | | | | |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | GAR-15/80/T | 80 | | | | |
| Pekino kopūstų, šv.agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-66/80/T | 80 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Antradienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-31/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Viso grūdo miltiniai blynai su varške (9%) ir kefyru (2,5%) (keptas) | MLT-15/180/T | 180 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Trečiadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-65/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5/T | 5 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Balandėliai su kiauliena, grietines (30%) ir pom. padažu (tausojantis) | DRŽP-37/120/T_NAUJA | 120 | | | | |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | GAR-15/80/T | 80 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis) | SR-173/150/T_NAUJA | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Perlinių kruopų troškinys su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-11/180/T | 180 | | | | |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | | | | |
| Rauginti/marinuoti agurkai (augalinis) | SAL-228/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |

**Penktadienis**

**Pietūs 10.35- 12.00**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis) | SR-10/150/T | 150 | | | | |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | | | | |
| Viso grūdo mieliniai varškės blynai (keptas) | MLT-107/180/T | 180 | | | | |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | | | | |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/100/T | 100 | | | | |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/150/T | 150 | | | | |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/200/T | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | | | | |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | | | | |