

Joniškio Mato Slančiausko progimnazija  
Pašvitinio 19, Joniškis 84152

## **15 DARBO DIENŲ VALGIARAŠTIS**

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7:00 iki 19:00 val.

2026 m.

Pirma savaitė

Pirmadienis

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Šviežių kopūstų sriuba(augalinis)           | 5sr     | 250    | 2,00                        | 8,24        | 8,30               | 106,50               |
| 2        | Kiaulienos maltinis(tausojantis)            | 29      | 100    | 17,07                       | 18,12       | 17,77              | 299,36               |
| 3        | Virti griekiai(augalinis)                   | 99      | 100    | 5,99                        | 1,47        | 32,92              | 165,78               |
| 4        | Virtos bulvės(augalinis)                    | 8       | 100    | 2,06                        | 0,10        | 18,85              | 83,43                |
| 5        | Šviežių kopūstų salotos(augalinis)          | 3       | 70     | 0,90                        | 6,83        | 4,00               | 75,09                |
| 6        | Marinuotų burokėlių salotosu aliej, padažu  | 18      | 50     | 1,36                        | 2,59        | 6,56               | 48,08                |
|          |                                             |         |        |                             |             |                    |                      |
| 7        | Varškės apkepas                             | 84      | 200    | 29,91                       | 18,17       | 37,45              | 435,83               |
| 8        | Grietinė30%                                 | 17      | 50     | 0,69                        | 7,65        | 18,87              | 143,82               |
|          |                                             |         |        |                             |             |                    |                      |
| 9        | Kiaulienos kepsnys                          | 8       | 100    | 21,96                       | 23,60       | 6,89               | 329,68               |
| 10       | Bulvių košė su pienu(augalinis,tausojantis) | 3       | 150    | 3,51                        | 5,73        | 24,71              | 162,80               |
| 11       | Šviežūs agurkai(augalinis)                  | 36      | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| 12       | Žirnelių salotos                            | 49      | 50     | 1,84                        | 6,68        | 6,73               | 57,15                |
|          |                                             |         |        |                             |             |                    |                      |
| 13       |                                             | 45      | 200    | 21,86                       | 16,74       | 37,15              | 381,02               |
|          | Grietinė30%                                 | 4       | 30     | 1,20                        | 15,00       | 1,55               | 146,50               |
|          |                                             |         |        |                             |             |                    |                      |
| 14       | Vanduo su citrina                           | 2       | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                             |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                             |         |        | 110,8                       | 131,05      | 223,54             | 2442,71              |

**Antradienis**

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Pupelių sriuba(augalinis)                                       | 17      | 250    | 6,23                        | 8,44        | 24,29              | 187,25               |
| 2        | Troškintas kiaulienos/jautienos maltinis(tausojantis)           | 16      | 100    | 20,74                       | 13,43       | 11,75              | 245,73               |
| 3        | Virti griekiai(augalinis)                                       | 99      | 100    | 5,99                        | 1,47        | 32,92              | 165,78               |
| 4        | Virtos bulvės(augalinis)                                        | 8       | 100    | 2,06                        | 0,10        | 18,85              | 83,43                |
| 5        | Burokėlių salotos su mar,agurkais,alij,padažas                  | 18      | 100    | 2,27                        | 10,09       | 7,73               | 121,92               |
| 6        | Šviežūs agurkai(augalinis)                                      | 2       | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 7        | Varškės kukuliai(tausojantis)                                   | 82      | 200    | 27,15                       | 13,23       | 53,59              | 439,40               |
| 8        | Grietinė30%                                                     | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,93               | 87,90                |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 9        | Troškinta jautiena su padažu(tausojantis)                       | 1       | 100/60 | 22,35                       | 16,96       | 7,57               | 268,27               |
| 10       | Grikių kruopų košė(augalinis,tausojantis)                       | 7       | 100    | 6,13                        | 5,51        | 33,55              | 204,65               |
| 11       | Sviesto grietinės padažas                                       | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
| 12       | Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu(augalinis,tausojantis) | 1       | 50     | 0,81                        | 4,74        | 3,37               | 54,23                |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 13       | Vanduo su citrina                                               | 2       | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                                 |         |        | 95,32                       | 93,64       | 197,02             | 1965,17              |

## Trečiadienis

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(augslinis,tausojanti) | 12      | 250    | 3,05                        | 8,34        | 19,52              | 160,05               |
| 2        | Troškinta kiauliena su padažu(tausojantis)                  | 1       | 100/60 | 22,35                       | 16,96       | 7,57               | 268,27               |
| 3        | Bulvių košė su pienu(tausojantis)                           | 3       | 150    | 3,51                        | 5,73        | 24,71              | 162,80               |
| 4        | Marinuoti agurkai                                           | 38      | 50     | 0,15                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| 5        | Šviežių kopūstų salotos(augalinis,tausojantis)              | 1       | 50     | 0,82                        | 4,74        | 3,37               | 54,23                |
|          |                                                             |         |        |                             |             |                    |                      |
| 6        | Kepti varškėčiai                                            | 84      | 150    | 25,13                       | 36,08       | 88,03              | 608,69               |
| 7        | Saldus padažas                                              | 8       | 50     | 0,69                        | 7,65        | 18,87              | 143,82               |
|          |                                                             |         |        |                             |             |                    |                      |
| 8        | Kiaulienos kepsnys(tausojantis)                             | 89      | 100    | 26,88                       | 18,21       | 8,55               | 305,67               |
| 9        | Biri grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis)              | 89      | 100    | 6,14                        | 5,52        | 33,56              | 204,66               |
| 10       | Šviežūs agurkai(augalinis,tausojantis)                      | 36      | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| 11       | Sviesto grietinės padažas                                   | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
|          |                                                             |         |        |                             |             |                    |                      |
| 12       | Virtinukai su mėsa (kiauliena)                              | 81      | 200    | 22,20                       | 6,56        | 44,20              | 316,39               |
| 14       | Grietinė                                                    | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,90                |
| 15       | Vanduo su citrina                                           | 2a      | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
| 21       |                                                             |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                             |         |        | 112,51                      | 129,56      | 252,94             | 2424,59              |

## Ketvirtadienis

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis(tausojantis, augalinis)    | 9       | 250    | 6,23                        | 8,44        | 24,29              | 187,25               |
| 2        | Troškintas maltas kalakutienos kepsnys(tausojantis)              | 34      | 100    | 21,67                       | 10,26       | 9,51               | 228,48               |
| 3        | Grikių kruopų košė(tausojantis, augalinis)                       | 7       | 100    | 6,13                        | 5,51        | 33,55              | 204,65               |
| 4        | Virtos bulvės(augalinis)                                         | 8/65    | 150    | 3,21                        | 0,20        | 28,71              | 127,80               |
| 5        | Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais(tausojantis)           | 18      | 50     | 1,36                        | 2,29        | 6,56               | 48,08                |
| 6        | Morkų salotos su česnakais(tausojantis)                          | 11      | 50     | 0,53                        | 4,77        | 4,48               | 57,92                |
| 7        | Sviesto grietinės padažas                                        | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
|          |                                                                  |         |        |                             |             |                    |                      |
| 8        | Varškės kukuliai virti(tausojantis)                              | 87      | 200    | 24,73                       | 22,38       | 43,07              | 474,07               |
| 9        | Grietinė30%                                                      | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,90                |
|          |                                                                  |         |        |                             |             |                    |                      |
| 10       | Kepta paukštienos file(tausojantis)                              | 30      | 100    | 24,50                       | 7,04        | 8,82               | 197,05               |
| 11       | Bulvių košė su pienu(tausojantis)                                |         | 150    | 3,51                        | 5,73        | 24,71              | 162,80               |
| 12       | Šviežių kopūstų salotos su salotu padažu(tausojantis, augalinis) | 1       | 50     | 0,80                        | 4,74        | 3,42               | 54,35                |
| 13       | Šviežūs agurkai                                                  | 36      | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| 14       | Sviesto grietinės padažas                                        | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
|          |                                                                  |         |        |                             |             |                    |                      |
| 15       | Vanduo su citrina                                                | 2a      | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                                  |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                  |         |        | 94,68                       | 101,57      | 191,21             | 2035,9               |

Penktadienis

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Daržovių sriuba                                                 | 13      | 250    | 2,75                        | 8,26        | 16,36              | 143,75               |
| 2        |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 3        | Žuvies kepsnys(tausojantis)                                     | 42      | 100    | 20,53                       | 11,88       | 10,93              | 232,06               |
| 4        | Virtos bulvės                                                   | 8       | 100    | 2,06                        | 0,10        | 18,85              | 83,43                |
| 5        | Biri ryžių košė(augalinis,tausojantis)                          | 5       | 100    | 2,72                        | 4,70        | 28,96              | 163,76               |
| 6        |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 7        | Šviežių kopūstų salotos su salotu padažu(augalinis,tausojantis) | 1       | 50     | 0,81                        | 4,74        | 3,37               | 54,23                |
| 8        | Morkų salotos su česnaku,aliejaus padažu                        | 11      | 50     | 25,42                       | 6,11        | 4,06               | 168,97               |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 9        | Kepti varškėčiai(tausojantis)                                   | 83      | 200    | 34,34                       | 21,43       | 33,13              | 459,20               |
| 11       | Grietinė30%                                                     | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,90                |
| 12       |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 13       |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 14       | Maltas žuvies kepsnys(tausojantis)                              | 42      | 100    | 20,53                       | 11,88       | 10,93              | 232,06               |
| 15       | Pomidorai                                                       | 37      | 50     | 0,50                        | 0,10        | 2,05               | 8,50                 |
| 16       | Žalių žirnelių salotos(majonezas)                               | 49      | 50     | 1,76                        | 3,34        | 6,56               | 54,42                |
| 17       | Grietinės ir pomidorų padažo,padažas                            | 3       | 30     | 0,81                        | 5,25        | 3,20               | 62,99                |
| 18       |                                                                 | 3       | 50     | 1,36                        | 2,79        | 6,56               | 48,08                |
| 19       |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 20       | Vanduo su citrina                                               | 2a      | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                 |         |        | 114,36                      | 89,61       | 146,54             | 1801,52              |

Antra savaitė

Pirmadienis

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                                 |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Raugintų kopūstų sriuba                                         | 7       | 250     | 1,52                        | 8,10        | 8,08               | 108,02               |
| 2        | Paukštienos troškinys su ryžiais(tausojantis)                   | 3A      | 100/100 | 28,19                       | 5,39        | 8,06               | 403,93               |
| 3        | Virti griikiai(augalinis)                                       | 99      | 100     | 5,99                        | 1,47        | 32,92              | 165,78               |
| 4        | Virtos bulvės(augalinis)                                        | 8       | 100     | 2,06                        | 0,10        | 18,85              | 83,43                |
| 5        | Šviežių kopūstų salotos(augalinis)                              | 3       | 70      | 0,90                        | 6,83        | 4,00               | 75,09                |
| 6        | Marinuotų burokėliųsalotos su aliejumi(augalinis)               | 18      | 50      | 1,36                        | 2,59        | 6,56               | 48,08                |
|          |                                                                 |         |         |                             |             |                    |                      |
| 7        | Varškės apkepas                                                 | 84      | 200     | 29,91                       | 18,17       | 37,45              | 435,83               |
| 8        | Grietinė30%                                                     | 8       | 50      | 0,69                        | 7,65        | 18,87              | 143,82               |
|          |                                                                 |         |         |                             |             |                    |                      |
| 9        | Tarkuotų bulvių plokštainis su varške                           | 8A      | 200     | 5,47                        | 8,68        | 24,63              | 178,75               |
| 10       | Grietinė30%                                                     | 17      | 30      | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,90                |
|          |                                                                 |         |         |                             |             |                    |                      |
| 11       | Paukštienos kepsnys(tausojantis)                                | 32      | 100     | 22,21                       | 11,77       | 11,98              | 241,26               |
| 12       | Šviežūs agurkai                                                 | 36      | 50      | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
|          | Virti griikiai(tausojantis,augalinis)                           | 7       | 100     | 6,13                        | 5,51        | 33,55              | 204,65               |
| 13       | Šviežių kopūstų salotos su salotu padažu(tausojantis,augalinis) | 3       | 70      | 0,90                        | 6,83        | 4,00               | 75,09                |
| 14       | Sviesto grietinės padažas                                       | 5       | 20      | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
|          |                                                                 |         |         |                             |             |                    |                      |
| 15       | Vanduo su citrina                                               | 2       | 200     | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                                 |         |         |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                 |         |         | 106,92                      | 102,76      | 212,36             | 2358,24              |

**Antradienis**

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Perlinių kruopų sriuba                                          | 7       | 250    | 2,70                        | 3,60        | 20,80              | 123,96               |
| 2        | Troškinta jautiena su padažu(tausojantis)                       | 7       | 100/60 | 32,37                       | 27,53       | 8,56               | 400,02               |
| 3        | Virti griekiai(augalinis)                                       | 99      | 100    | 5,99                        | 1,47        | 32,92              | 165,78               |
| 4        | Virtos bulvės(augalinis)                                        | 8       | 100    | 2,06                        | 0,10        | 18,85              | 83,43                |
| 5        | Burokėlių salotos su mar,agurkais,alij,padažas                  | 18      | 100    | 2,27                        | 10,09       | 7,73               | 121,92               |
| 6        | Šviežūs agurkai(augalinis)                                      | 2       | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 7        | Kepti varškėčiai(tausojantis)                                   | 83      | 200    | 34,34                       | 21,43       | 33,13              | 459,20               |
| 8        | Grietinė30%                                                     | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,90                |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 16       | Maltas kiaulienos kepsnys(tausojantis)                          | 28      | 100    | 18,33                       | 13,70       | 18,68              | 268,34               |
| 17       | Grikių kruopų košė(augalinis,tausojantis)                       | 99      | 100    | 6,13                        | 5,51        | 33,55              | 204,65               |
|          | Sviesto grietinės padažas                                       | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
| 18       | Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu(augalinis,tausojantis) | 1       | 50     | 0,81                        | 4,74        | 3,37               | 54,23                |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 19       | Vanduo su citrina                                               | 2       | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                                 |         |        | 106,59                      | 107,84      | 181                | 2076,04              |

## Trečiadienis

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Burokėlių sriuba su pupelėmis                        | 2       | 250    | 6,10                        | 16,68       | 39,04              | 320,10               |
| 2        | Virtų bulvių blynai su jautienos įdaru (tausojantis) | 53      | 200    | 16,85                       | 14,98       | 50,89              | 401,44               |
| 3        | Grietinė30%                                          | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,90                |
|          |                                                      |         |        |                             |             |                    |                      |
| 4        | Varškės kukuliai                                     |         |        |                             |             |                    |                      |
| 5        | Grietinė30%                                          | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,94                |
|          |                                                      |         |        |                             |             |                    |                      |
| 6        | Kiaulienos kepsnys                                   | 89      | 100    | 26,88                       | 18,21       | 8,55               | 305,67               |
| 7        | Biri grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis)       | 7       | 100    | 6,14                        | 5,52        | 33,56              | 204,66               |
| 8        | Šviežūs agurkai(augalinis,tausojantis)               | 36      | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| 9        | Sviesto grietinės padažas                            | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
|          |                                                      |         |        |                             |             |                    |                      |
| 10       | Kiaulienos maltinis (tausojantis)                    | 29      | 100    | 17,07                       | 18,13       | 17,77              | 299,36               |
| 11       | Bulvių košė su pienu(tausojantis,augalinis)          | 3       | 150    | 3,51                        | 5,73        | 24,71              | 162,80               |
| 12       | Marinuotų burokėlių salotos su aliej,padažu          | 18      | 50     | 1,36                        | 2,59        | 6,56               | 48,08                |
| 13       | Pomidorų salotos su grietine                         | 40      | 50     | 0,69                        | 3,09        | 2,45               | 37,99                |
| 14       | Sviesto grietinės padažas                            | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
|          |                                                      |         |        |                             |             |                    |                      |
| 15       | Vanduo su citrina                                    | 2a      | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                      |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                      |         |        | 81,33                       | 124,14      | 188,56             | 2161,49              |

## Ketvirtadienis

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Ryžių sriuba                                                     | 1       | 250    | 5,96                        | 11,18       | 26,64              | 187,25               |
| 2        | Maltas vištienos kepsnys(tausojantis)                            | 34      | 100    | 22,21                       | 11,77       | 11,98              | 241,26               |
| 3        | Grikių kruopų košė(tausojantis, augalinis)                       | 7       | 100    | 6,13                        | 5,51        | 33,55              | 204,65               |
| 4        | Virtos bulves(augalinis)                                         | 8/65    | 150    | 3,21                        | 0,20        | 28,71              | 127,80               |
| 5        | Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais(tausojantis)           | 18      | 50     | 1,36                        | 2,29        | 6,56               | 48,08                |
| 6        | Morkų salotos su česnakais(tausojantis)                          | 11      | 50     | 0,53                        | 4,77        | 4,48               | 57,92                |
| 7        | Sviesto grietinės padažas                                        | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
| 8        | Varškės apkepas                                                  | 85      | 200    | 30,10                       | 20,73       | 32,92              | 441,75               |
| 9        | Grietinė 30%                                                     | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,90                |
| 10       | Kepta paukštienos file(tausojantis)                              | 30      | 100    | 24,50                       | 7,04        | 8,82               | 197,05               |
| 11       | Bulvių košė su pienu(tausojantis)                                |         | 150    | 3,51                        | 5,73        | 24,71              | 162,80               |
| 12       | Šviežių kopūstų salotos su salotu padažu(tausojantis, augalinis) | 1       | 50     | 0,80                        | 4,74        | 3,42               | 54,35                |
| 13       | Šviežūs agurkai                                                  | 36      | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| 14       | Sviesto grietinės padažas                                        | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
| 15       | Vanduo su citrina                                                | 2a      | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                                  |         |        | 100,32                      | 104,17      | 185,88             | 2016,36              |

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Rugštynių sriuba                                                | 9       | 250    | 2,75                        | 8,26        | 16,36              | 143,75               |
| 2        | Žuvies kepsnys(tausojantis)                                     | 42      | 100    | 20,53                       | 11,88       | 10,93              | 232,06               |
| 3        | Virtos bulvės                                                   | 8       | 100    | 2,06                        | 0,10        | 18,85              | 83,43                |
| 4        | Biri ryžių košė(augalinis,tausojantis)                          | 5       | 100    | 2,72                        | 4,70        | 28,96              | 163,76               |
| 5        | Sviesto grietinės padažas                                       | 20      | 50     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
| 6        | Šviežių kopūstų salotos su salotu padažu(augalinis,tausojantis) | 1       | 50     | 0,81                        | 4,74        | 3,37               | 54,23                |
| 7        | Morkų salotos su česnakų,aliejaus padažu                        | 11      | 50     | 25,42                       | 6,11        | 4,06               | 168,97               |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 8        | Kepti varškėčiai(tausojantis)                                   | 83      | 200    | 34,34                       | 21,43       | 33,13              | 459,20               |
| 9        | Saldus padažas                                                  | 8       | 50     | 0,69                        | 7,65        | 18,87              | 143,82               |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 10       | Kepta lašišos file                                              | 37      | 100    | 26,11                       | 22,00       | 1,68               | 307,47               |
| 11       | Bulvių košė su pienu(tausojantis,augalinis)                     | 3       | 150    | 3,51                        | 5,73        | 24,71              | 162,80               |
| 12       | Šviežūs agurkai                                                 | 36      | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| 13       | Kopūstų salotos su agurkais,pomidorais(tausojantis, augalinis)  | 2       | 50     | 0,73                        | 2,60        | 2,46               | 32,51                |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 14       | Grikių kruopų košė(tausojantis, augalinis)                      | 7       | 100    | 6,13                        | 5,51        | 33,55              | 204,65               |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 15       | Vanduo su citrina                                               | 2a      | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                 |         |        | 126,67                      | 111,38      | 199,4              | 2263,26              |

Trečia savaitė

Pirmadienis

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išėiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                                 |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis                           | 12      | 250       | 3,11                        | 2,07        | 12,35              | 73,58                |
| 2        | Kepti paukštienos gabaliukai(tausojantis)                       | 33      | 100/30/30 | 32,29                       | 8,52        | 13,79              | 254,05               |
| 3        | Virti grikiai(augalinis)                                        | 99      | 100       | 5,99                        | 1,47        | 32,92              | 165,78               |
| 4        | Bulvių košė su pienu(tausojantis)                               | 3       | 100       | 3,51                        | 5,73        | 24,71              | 162,80               |
| 5        | Šviežių kopūstų salotos(augalinis)                              | 3       | 70        | 0,90                        | 6,83        | 4,00               | 75,09                |
| 6        | Marinuotų burokėliųsalotos su aliejumi(augalinis)               | 18      | 50        | 1,36                        | 2,59        | 6,56               | 48,08                |
|          |                                                                 |         |           |                             |             |                    |                      |
| 7        | Varškės apkepas                                                 | 84      | 200       | 29,91                       | 18,17       | 37,45              | 435,83               |
| 8        | Grietinė30%                                                     | 8       | 50        | 0,69                        | 7,65        | 18,87              | 143,82               |
|          |                                                                 |         |           |                             |             |                    |                      |
| 9        | Tarkuotų bulvių plokštainis su paukštiena                       | 8A      | 200       | 5,47                        | 8,68        | 24,63              | 178,75               |
| 10       | Grietinė30%                                                     | 17      | 30        | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,90                |
|          |                                                                 |         |           |                             |             |                    |                      |
| 11       | Pukštienos kepsnys(tausojantis)                                 | 32      | 100       | 22,21                       | 11,77       | 11,98              | 241,26               |
| 12       | Šviežūs agurkai(augalinis)                                      | 36      | 50        | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| 13       | Virti grikiai(tausojantis,augalinis)                            | 7       | 100       | 6,13                        | 5,51        | 33,55              | 204,65               |
| 14       | Šviežių kopūstų salotos su salotu padažu(tausojantis,augalinis) | 3       | 70        | 0,90                        | 6,83        | 4,00               | 75,09                |
| 15       | Sviesto grietinės padažas                                       | 5       | 20        | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
|          |                                                                 |         |           |                             |             |                    |                      |
| 16       | Vanduo su citrina                                               | 2       | 200       | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                                 |         |           |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                 |         |           | 114,06                      | 105,49      | 228,22             | 2253,29              |

**Antradienis**

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Burokėlių sriuba su šviežiaus kopūstais                         | 3       | 250    | 2,05                        | 5,63        | 8,03               | 86,54                |
| 2        | Troškinta kiauliena su padažu                                   | 7       | 100/60 | 22,35                       | 16,96       | 7,57               | 268,27               |
| 3        | Virti griķiai(augalinis)                                        | 99      | 100    | 5,99                        | 1,47        | 32,92              | 165,78               |
| 4        | Virtos bulvės(augalinis)                                        | 8       | 100    | 2,06                        | 0,10        | 18,85              | 83,43                |
| 5        | Burokėlių salotos su mar,agurkais,alij,padažas                  | 18      | 100    | 2,27                        | 10,09       | 7,73               | 121,92               |
| 6        | Šviežūs agurķai(augalinis)                                      | 2       | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 7        | Kepti varškėčiai(tausojantis)                                   | 83      | 200    | 34,34                       | 21,43       | 33,13              | 459,20               |
| 8        | Grietinė30%                                                     | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,90                |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 16       | Kiaulienos kepsniukai su įdaru(tausojantis)                     | 13      | 100    | 27,12                       | 19,02       | 2,23               | 286,04               |
| 17       | Griķių kruopų košė(augalinis,tausojantis)                       | 99      | 100    | 6,13                        | 5,51        | 33,55              | 204,65               |
|          | Sviesto grietinės padažas                                       | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
| 18       | Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu(augalinis,tausojantis) | 1       | 50     | 0,81                        | 4,74        | 3,37               | 54,23                |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| 19       | Vanduo su citrina                                               | 2       | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                                 |         |        | 104,71                      | 104,62      | 150,79             | 1924,57              |

**Trečiadienis**

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Kopūstų sriuba su perlinėmis kruopomis               | 17      | 250    | 0,79                        | 2,50        | 4,60               | 46,48                |
| 2        | Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa(kiaulienos kumpis) | 47      | 200    | 6,86                        | 8,90        | 23,05              | 144,05               |
| 3        | Grietinė30%                                          | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,90                |
|          |                                                      |         |        |                             |             |                    |                      |
| 4        | Varškės kukuliai                                     | 89      | 200    | 24,01                       | 13,38       | 40,64              | 380,25               |
| 5        | Grietinė30%                                          | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,94                |
|          |                                                      |         |        |                             |             |                    |                      |
| 6        | Kiaulienos kepsnys                                   | 89      | 100    | 26,88                       | 18,21       | 8,55               | 305,67               |
| 7        | Biri grikių kruopų košė(tausojantis, augalinis)      | 7       | 100    | 6,14                        | 5,52        | 33,56              | 204,66               |
| 8        | Šviežūs agurkai(augalinis,tausojantis)               | 36      | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| 9        | Sviesto grietinės padažas                            | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
|          |                                                      |         |        |                             |             |                    |                      |
| 10       | Kiaulienos maltinukas(tausojantis)                   | 29      | 100    | 17,07                       | 18,12       | 17,77              | 299,36               |
| 11       | Bulvių košė su pienu(tausojantis, augalinis)         | 3       | 150    | 3,51                        | 5,73        | 24,71              | 162,80               |
| 12       | Marinuotų burokėlių salotos su aliej, padažu         | 18      | 50     | 1,36                        | 2,59        | 6,56               | 48,08                |
| 13       | Pomidorų salotos su grietine                         | 40      | 50     | 0,69                        | 3,09        | 2,45               | 37,99                |
| 14       | Sviesto grietinės padažas                            | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
|          |                                                      |         |        |                             |             |                    |                      |
| 15       | Vanduo su citrina                                    | 2a      | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                      |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                      |         |        | 90,04                       | 117,25      | 166,92             | 2010,73              |

## Ketvirtadienis

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Ryžių pomidorinė sriuba                                          | 13      | 250    | 2,10                        | 11,38       | 15,36              | 166,16               |
| 2        | Maltas vištienos kepsnys(tausojantis)                            | 34      | 100    | 22,21                       | 11,77       | 11,98              | 241,26               |
| 3        | Grikių kruopų košė(tausojantis, augalinis)                       | 7       | 100    | 6,13                        | 5,51        | 33,55              | 204,65               |
| 4        | Virtos bulves(augalinis)                                         | 8/65    | 150    | 3,21                        | 0,20        | 28,71              | 127,80               |
| 5        | Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais(tausojantis)           | 18      | 50     | 1,36                        | 2,29        | 6,56               | 48,08                |
| 6        | Morkų salotos su česnakais(tausojantis)                          | 11      | 50     | 0,53                        | 4,77        | 4,48               | 57,92                |
| 7        | Sviesto grietinės padažas                                        | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
|          |                                                                  |         |        |                             |             |                    |                      |
| 8        | Varškės apkepas                                                  | 85      | 200    | 30,10                       | 20,73       | 32,92              | 441,75               |
| 9        | Grietinė 30%                                                     | 17      | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,94               | 87,90                |
|          |                                                                  |         |        |                             |             |                    |                      |
| 10       | Kepta paukštienos file(tausojantis)                              | 30      | 100    | 24,50                       | 7,04        | 8,82               | 197,05               |
| 11       | Bulvių košė su pienu(tausojantis)                                | 3       | 150    | 3,51                        | 5,73        | 24,71              | 162,80               |
| 12       | Šviežių kopūstų salotos su salotu padažu(tausojantis, augalinis) | 1       | 50     | 0,80                        | 4,74        | 3,42               | 54,35                |
| 13       | Šviežūs agurkai                                                  | 36      | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| 14       | Sviesto grietinės padažas                                        | 5       | 20     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
|          |                                                                  |         |        |                             |             |                    |                      |
| 15       | Vanduo su citrina                                                | 2a      | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                                  |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                  |         |        | 96,46                       | 104,37      | 174,6              | 1995,27              |

Penktadienis

Maitinimo laikas: 10:30–14:00 val.

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas                                          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------|----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|          |                                                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1        | Žuvinė su bulvėmis                                             | 18      | 250    | 6,45                        | 7,20        | 16,36              | 181,00               |
| 2        | Žuvies kepsnys(jūros lydeka)                                   | 38      | 100    | 19,35                       | 7,99        | 5,40               | 173,69               |
| 3        | Virtos bulvės                                                  | 8       | 100    | 2,06                        | 0,10        | 18,85              | 83,43                |
| 4        | Biri ryžių košė(augalinis,tausojantis                          | 5       | 100    | 2,72                        | 4,70        | 28,96              | 163,76               |
| 5        | Sviesto grietinės padažas                                      | 20      | 50     | 0,42                        | 10,54       | 0,68               | 98,94                |
| 6        | Šviežių kopūstų salotos su salotu padažu(augalinis,tausojantis | 1       | 50     | 0,81                        | 4,74        | 3,37               | 54,23                |
| 7        | Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais(tausojantis)         | 18      | 50     | 1,36                        | 2,59        | 6,56               | 48,08                |
|          |                                                                |         |        |                             |             |                    |                      |
| 8        | Kepti varškėčiai(tausojantis)                                  | 83      | 200    | 34,34                       | 21,43       | 33,13              | 459,20               |
| 9        | Saldus padažas                                                 | 8       | 50     | 0,69                        | 7,65        | 18,87              | 143,82               |
|          |                                                                |         |        |                             |             |                    |                      |
| 10       | Kepta lašišos file(tausojantis)                                | 376,14  | 100    | 24,50                       | 11,10       | 38,41              | 269,81               |
| 11       | Bulvių košė su pienu(tausojantis,augalinis)                    | 3       | 150    | 3,51                        | 5,73        | 24,71              | 162,80               |
| 12       | Šviežūs agurkai                                                | 36      | 50     | 0,40                        | 0,10        | 1,15               | 5,50                 |
| 13       | Kopūstų salotos su agurkais,pomidorais(tausojantis,augalinis)  | 2       | 50     | 0,73                        | 2,60        | 2,46               | 32,51                |
|          |                                                                |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                |         |        |                             |             |                    |                      |
| 14       | Vanduo su citrina                                              | 2a      | 200    | 0,05                        | 0,03        | 0,64               | 2,17                 |
|          |                                                                |         |        |                             |             |                    |                      |
|          |                                                                |         |        | 97,39                       | 86,5        | 199,55             | 1878,94              |