

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1 savaitė
Pirmadienis
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pieniška kruopų sriuba	21S	200		5,608	6,336	19,808	156,04
Mieliniai blynai	68M	150		11,91	27,25	56,99	512,60
Grietinė		20		0,48	6,00	0,62	58,60
Gėrimas		200		0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso			0,00	18,758	39,686	102,178	832,24

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pieniška kruopų	21S	250		7,01	7,92	24,76	195,05
Mieliniai blynai	68M	150		11,91	27,25	56,99	512,60
Grietinė		20		0,48	6,00	0,62	58,60
Gėrimas		200		0,76	0,10	24,76	105,00
Iš viso			0,00	20,16	41,27	107,13	871,25

11-14 metų vaikams ir 15-18 metų vaikams

Antradienis
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Šviežia kopūstų sriuba	6S	200/8		1,968	6,592	11,336	104,448
Maltas kiaulienos šnicelis	10H	75		15,87	14,64	6,35	229,34
Grietinės-pomidorų padažas	2P	30		0,71	5,21	2,85	60,66
Biri grikių košė	7 Gar.	50		3,03	2,74	16,63	101,44
Marinuoti burokėliai	17S	100		2,50	5,14	12,69	94,30
Sirupo gėrimas	19G	200		0,07	0,04	24,10	93,60
Duona	1Š	40		2,96	0,52	20,52	86,60
Iš viso			0,00	27,108	34,882	94,476	770,628

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Šviežia kopūstų sriuba	6S	200/10		2,46	8,24	14,17	132,88
Maltas kiaulienos šnicelis	10H	75		15,87	14,64	6,35	229,34
Grietinės-pomidorų padažas	2P	30		0,71	5,21	2,85	60,66
Biri grikių košė	7 Gar.	50		3,03	2,74	16,63	101,44
Marinuoti burokėliai	17S	100		2,50	5,14	12,69	94,30
Sirupo gėrimas	19G	200		0,07	0,04	24,10	93,60
Duona	1Š	40		2,96	0,52	20,52	86,60
Iš viso			0,00	27,60	36,53	97,31	796,02

11-14 metų vaikams ir 15-18 metų vaikams

Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Virtų bulvių cepelinai su varškė	55A	200		11,46	6,21	47,30	
Sviesto-grietinės padažas	3P	20		0,32	11,60	0,40	
Sirupo gėrimas		200		0,76	0,10		
Vaisiai		50		1,52	0,60		
Ryžių pomidorų sriuba		250		1,90	0,25		
Iš viso			0,00	31,77	21,48	106,48	715,47

11 metų vaikams

Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos troškiny su pupelėm	6A	75/125		27,05	16,42	18,93	314,68
Juoda duona	1Š	40		2,96	0,52	20,52	86,80
Daržovių mišinys su padažu	10Gar	50		1,51	1,87	4,57	34,27
Sultys		200		0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150		2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			0,00	34,56	19,81	110,60	708,75

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos troškiny su pupelėm	6A	100/150		35,26	20,64	22,71	397,29
Juoda duona	1Š	40		2,96	0,52	20,52	86,80
Daržovių mišinys su padažu	10Gar	50		1,51	1,87	4,57	34,27
Sultys		200		0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150		2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso			0,00	42,77	24,03	114,38	791,36

11-14 metų vaikams ir 15-18 metų vaikams

Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ryžių pomidorų sriuba	19S	200		1,464	6,696	11,976	109,208
Paukštienos filė	33A	75		18,39	10,85	5,38	191,64
Pomidorų-grietinės padažas	2P	30		0,71	5,21	2,85	60,86
Bulvių košė	4Gar	75		1,72	0,35	12,77	60,45
Marinuoti burokėliai	16S	50		0,75	2,56	5,63	43,99
Sirupo gėrimas	19G	200		0,05	0,05	10,98	61,50
Duona	1Š	40		2,96	0,52	20,52	86,80
Iš viso			0,00	26,004	26,236	70,106	614,358

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ryžių pomidorų sriuba	19S	250		1,83	8,37	14,97	136,51
Paukštienos filė	33A	75		18,39	10,85	5,38	191,64
Pomidorų-grietinės padažas	2P	30		0,71	5,21	2,85	60,86
Bulvių košė	4Gar	100		1,72	0,35	12,77	60,45
Marinuoti burokėliai	16S	75		0,50	5,12	11,26	87,98
Sirupo gėrimas	19G	200		0,05	0,05	10,98	61,50
Duona	1Š	40		2,96	0,52	20,52	86,80
Iš viso			0,00	27,21	30,47	78,73	685,74

11-14 metų vaikams ir 15-18 metų vaikams

2 savaitė Pirmadienis
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Koldūnai	81A	150		16,23	4,69	32,81	235,50
Grietinė	14P	20		0,48	0,69	0,62	58,60
Gėrimas	15G	200		17,00	0,04	32,38	123,72
Bulvienė su žirniais		200		4,58	4,26	18,03	121,04
Duona	12K	20		1,48	0,2	10,26	43,40
Iš viso			0,00	22,24	15,24	94,10	582,26

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Koldūnai	81A	200		21,64	6,50	43,74	314,00
Grietinė	14P	30		0,72	9,00	0,93	87,90
Gėrimas	15G	200		17,00	0,109	33,72	132,35
Bulvienė su žirniais		250		1,52	0,6	27,88	112,00
Duona	12K	40		6,42	8,31	22,49	187,92
Iš viso			0,00	47,30	24,35	128,76	834,17

11-14 metų vaikams ir 15-18 metų vaikams

2 savaitė Antradienis
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Bulvienė su makaronais		250		7,85	8,39	24,67	206,13
Karališki balandėliai	63A	100		15,20	10,37	5,62	173,38
Grietinės-pomidorų padažas	2P	20		0,47	3,48	1,90	40,57
Virti ryžiai	2Gar	75		1,52	2,24	13,75	80,28
Agurkai marinuoti	46S	75		2,10		0,98	12,00
Šviežių obuolių kompotas		200		1,14	0,45	20,91	84,00
Duona juoda		20		1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso			0,00	21,91	16,80	53,42	433,63

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Bulvienė su makaronais		250		7,85	8,39	24,67	206,13
Karališki balandėliai	63A	150		22,79	15,55	8,43	260,07
Grietinės-pomidorų padažas	2P	20		0,47	3,48	1,90	40,57
Virti ryžiai	2Gar	75		1,52	2,24	13,75	80,28
Agurkai marinuoti	46S	100		2,80		1,30	16,00
Šviežių obuolių kompotas		200		1,14	0,45	20,91	84,00
Duona juoda		20		1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso			0,00	30,20	21,98	56,55	524,32

11-14 metų vaikams ir 15-18 metų vaikams

2 savaitė Trečiadienis
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Bulvienė su žirniais	13S	200		4,584	4,28	18,032	121,04
Virtų bulvių cepelinai	54A	150		12,37	8,86	31,87	272,03
Sviesto-grietinės padažas	3P	20		0,32	11,60	0,40	106,81
Kisielius	20G	200		0,17	0,04	32,38	123,72
Duona	1Š	40		2,96	0,52	20,52	86,80
Iš viso 6-10 metų vaikams			0,00	20,404	25,30	103,202	630,40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Bulvienė su žirniais	13S	250		5,73	5,35	22,54	151,30
Virtų bulvių cepelinai	54A	200		16,50	11,81	42,50	336,61
Sviesto-grietinės padažas	3P	20		0,32	11,60	0,40	106,81
Kisielius	20G	200		0,17	0,04	32,38	123,72
Duona	1Š	40		2,96	0,52	20,52	86,80
Iš viso			0,00	25,68	29,32	117,98	805,24

11-14 metų vaikams ir 15-18 metų vaikams

2 savaitė Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Barščiai su bulvėmis	1S	200		1,976	6,536	14,896	120,696
Dešrelės	39A	1 vnt.		21,11	12,86	13,56	251,23
Virti ryžiai	2Gar	75		1,01	1,50	9,16	53,52
Šviežių daržovių salotas	2S	50		0,54	4,89	1,98	50,64
Šviežių obuolių sultys	12Gėr	200		0,23	0,20	21,09	83,65
Duona	1Š	40		2,96	0,50	20,52	86,80
Iš viso			0,00	27,826	26,506	81,206	646,536

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Barščiai su bulvėmis	1S	250		2,47	8,17	18,62	150,87
Dešrelės	39A	1 vnt.		21,11	12,86	13,56	251,23
Virti ryžiai	2Gar	75		1,01	1,50	9,16	53,52
Šviežių daržovių salotas	2S	50		0,54	4,89	1,98	50,64
Šviežių obuolių sultys	12Gėr	200		0,23	0,20	21,09	83,65
Duona	1Š	40		2,96	0,50	20,52	86,80
Iš viso			0,00	28,86	33,03	86,91	727,35

11-14 metų vaikams ir 15-18 metų vaikams

2 savaitė Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kepta žuvis	43A	50		9,99	9,40	1,86	103,11
Grietinės ir pomidorų padažas	2P	20		0,47	3,48	1,90	40,57
Virtos bulvės su sviestu	2Gar	75		1,52	2,24	13,75	80,28
Švieži agurkai	49S	50		0,40	0,20	1,15	5,50
Džiovintų slyvų kompotas	16G	200		1,19	0,26	37,97	150,35
Meduolis		35		2,03	0,32	26,25	114,45
Iš viso			0,00	15,60	15,90	82,88	494,26

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kepta žuvis	43A	50		9,99	9,40	1,86	103,11
Grietinės ir pomidorų padažas	2P	40		0,94	6,96	3,80	81,14
Virtos bulvės su sviestu	2Gar	75		1,52	2,24	13,75	80,28
Švieži agurkai	49S	50		0,40	0,20	1,15	5,50
Džiovintų slyvų kompotas	16G	200		1,19	0,26	37,97	150,35
Meduolis		70		4,06	0,64	52,50	228,490
Iš viso			0,00	18,10	19,70	111,03	649,28

11-14 metų vaikams ir 15-18 metų vaikams

3 savaitė Pirmadienis 11 metų vaikams ir vyresnio amžiaus vaikams**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pieniška perlinių kruopų sriuba		250		2,00	8,24	8,30	122,41
Troškinti kopūstai su kiauliena		75/75		35,26	20,64	22,71	397,29
Duona		30		2,22	0,39	15,39	65,10
Burokėlių salotos		50		1,53	14,69	10,44	169,67
Arbatinis gėrimas		200		0,23	0,20	21,09	83,55
Iš viso			0,00	41,24	44,16	77,93	838,02

3 savaitė Antradienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su pupelėmis		250		17,9	6,62	11,10	102,52
Dubysos maltinis		75		17,39	33,08	5,25	385,54
Bulvių piurė		100		2,02	2,99	18,33	107,04
Vitaminizuotas salotas		50		0,87	18,23	10,23	101,40
Duona		30		2,22	0,39	15,39	65,10
Kompotas		200		0,42	0,24	19,49	76,35
Iš viso			0,00	24,71	61,55	79,79	837,95

3 savaitė Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Rūgštinių sriuba su grietine		250		3,50	9,54	16,45	113,68
Malti mėsos voleliai su morkom		75		13,58	15,83	16,65	257,28
Virti ryžiai		80		2,60	3,66	19,86	116,72
Morkos salotas		50		1,22	9,84	3,19	99,08
Duona		30		2,22	0,39	15,39	65,10
Sultys		200		0,75	0,19	93,72	132,35
Iš viso			0,00	23,87	39,45	105,26	784,21

3 savaitė Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su grietine		250		7,69	5,13	21,36	139,83
Žuvies šnicelis		75		19,62	16,61	8,47	259,21
Bulvių piurė		100		1,73	3,39	15,59	98,61
Marinuoti agurkai		50		1,11	9,26	5,08	101,46
Duona		30		2,22	0,39	15,39	65,10
Kompotas		200		4,24	3,35	19,21	118,11
Iš viso			0,00	36,61	38,13	85,10	782,32

3 savaitė Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ryžių sriuba su daržovėmis		250		3,45	3,20	16,82	108,78
Virti varškėčiai		150		15,38	0,28	17,45	255
Džiovintų vaisių gėrimas		200		0,62	0,13	46,79	95,25
Duona		30		2,22	0,39	15,39	65,10
Iš viso			0,00	21,67	4,00	96,45	624,13