TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/105AT 6	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	250	7.48	6.36	47.25	316.17
18/4 4	Kefyras (2,5%)	100	3.40	2.50	4.90	55.70
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Viso			11.24	9.22	63.85	423.35

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/36AT 2	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	8.48	4.33	23.72	167.77
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
10-5/102T 3	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	130 (70/60)	19.38	6.40	12.19	183.85
4-5/104AT 4	Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	90(55/35)	1.80	4.06	18.57	118.06
2-1/16A 5	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	120	1.27	2.63	8.06	61.01
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			32.65	17.87	71.32	576.69
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			43,89	27,09	135,17	1000,04

Vyr. virėja Regina Viliušienė
15

Suderinta:
VMVT Šilalės rajono maisto ir veterinarijos
Valdybos vetinimo poskyrio vedėjo
Nr. UVP-6139
2018-08-31

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/30T 2	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	200	5.62	3.21	37.15	199.95
18/1 3	Grūdėta varškė (7 %)	90	10.80	6.30	2.43	109.62
18/20 11	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	150	0.60	0.60	19.50	85.80
17-1/2 4	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			17.02	10.11	59.08	395.37

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 1	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3.01	3.46	24.20	139.99
9-8/163T 7	Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	140	24.54	6.42	2.86	167.41
14-6/120A 3	Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	60	0.75	4.30	5.58	64.05
4-3/62T 4	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	120	2.08	1.52	14.84	81.40
2-1/6A 7	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	160	1.90	8.38	5.99	106.97
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			32.29	24.08	53.47	559.82
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			49,31	34,19	112,55	955,19

Vyr. virėja Regina Viliušienė

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/47T 3	Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	250	10.36	5.82	24.83	273.14
18/50 2	Linų sėmenys (malti)	10	2.34	3.10	3.40	50.86
18/20 13	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	170	0.68	0.68	22.10	97.24
17-1/2 8	Nesaldinta arbata (pankolių)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.38	9.60	50.33	421.24

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/39AT 1	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.43	3.14	10.68	76.72
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
18/70 4	Viso grūdo ruginė duona	50	3.70	0.80	21.40	107.60
12-5/100T 3	Jautienos troškinys su moliūgais (tausojantis)	130	22.87	14.36	15.56	242.98
2-1/19A 3	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	110	1.41	5.72	6.17	126.75
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			29.88	24.27	54.27	559.99
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			43,26	33,87	104,6	981,23

Vyr. virėja Regina Viliušienė

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/31AT 3	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	250	7.15	9.78	41.26	281.68
15-1/9 2	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	100 (60/40)	3.32	1.67	16.68	95.05
18/20 3	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	80	0.32	0.32	10.40	45.76
17-1/2 12	Nesaldinta arbata (juodoji)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.79	11.78	68.34	422.49

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/30AT 1	Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.23	3.33	18.47	120.74
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
10-5/101T 4	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir darţovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	160 (60/100)	17.20	7.62	18.49	211.27
2-3/61A 5	Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	130	2.45	9.27	11.47	139.14
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			26.10	20.69	61.27	535.71
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			36,89	32,47	129,61	958,2

Vyr. virėja Regina Viliušienė

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/52AT 7	Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	8.88	4.42	40.86	270.78
16-1/3 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	25/5/10	1.99	4.55	11.15	93.51
17-1/2 12	Nesaldinta arbata (juodoji)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, darţovės*	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Viso			11.23	9.33	63.71	415.76

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/28AT 1	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	1.88	3.27	13.17	89.62
10-7/143T 5	Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	120(105/15)	31.74	12.39	6.97	266.37
3-3/53T 3	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	100	2.52	1.17	22.77	111.71
4-7/142AT 5	Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	110(103/7)	3.51	5.17	14.14	117.11
18/22 2	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	60	0.48	0.12	1.38	8.52
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			40.13	22.11	58.44	593.32
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			51,36	31,44	122,15	1009,08

Vyr. virėja Regina Viliušienė

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/34AT 2	Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	4.24	2.84	21.79	129.68
8-3/60T 1	Virtas kiaušinis (tausojantis)	50	6.15	5.85	0.35	78.65
18/71 3	Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	50	8.33	4.00	25.00	169.32
17-1/2 16	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/21 2	Traškios morkytės	110	1.10	0.22	9.57	44.66
Viso			19.82	12.91	56.71	422.31

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-5/107AT 5	Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	220 (80/60/80)	12.51	7.98	54.84	341.19
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
4-3/67T 7	Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	100	0.87	3.06	7.42	60.74
2-1/7A 6	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1.33	6.84	6.92	94.59
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			18.37	18.90	86.98	591.50
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			38,19	31,81	143,69	1013,81

Vyr. virėja Regina Viliušienė

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/35T 3	Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	250	5.47	5.13	41.78	235.16
16-8/160 2	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	60 (24/24/12)	5.79	3.29	14.90	112.34
17-1/2 20	Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 8	Sezoniniai vaisiai, uogos, darţovės*	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Viso			11.78	8.94	73.58	421.86

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/34AT 1	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	4.33	1.86	18.60	108.43
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
12-7/141T 2	Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	80	16.21	10.60	2.80	171.44
4-5/105AT 5	Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	90	4.99	3.02	27.86	158.54
18/22 4	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	90	0.72	0.18	2.07	12.78
2-1/23A 2	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	90	1.94	2.93	24.87	133.34
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			28.42	18.71	76.42	587.49
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			40,2	27,65	150	1009,35

Vyr. virėja Regina Viliušienė

7

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/36AT 3	Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	230	5.83	5.99	63.06	320.50
18/3 3	Pienas (2,5%)	80	2.72	2.00	3.92	44.56
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	0.40	0.40	13.00	47.20
17-1/2 12	Nesaldinta arbata (juodoji)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			8.95	8.39	79.98	412.26

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/31AT 1	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	150	2.32	2.37	16.11	104.02
9-7/145T 6	Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	110	18.72	14.91	0.54	301.21
4-3/65AT 6	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	110	2.27	0.11	20.73	83.02
2-3/62A 4	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	111	1.92	3.36	13.61	92.37
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			25.23	20.75	51.00	580.62
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			34,18	29,14	130,98	922,88

Vyr. virėja Regina Viliušienė

TVIRTINU:
Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams laikinai pavaduojantis direktorių Antanas Stankus

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/53T 7	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	250	6.31	3.92	46.93	279.28
15-1/2 2	Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	35/20/5	6.32	3.67	4.50	76.30
17-1/2 8	Nesaldinta arbata (pankolių)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Viso			13.11	8.07	67.03	424.22

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/35AT 1	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	150	4.89	4.18	19.67	135.87
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
10-8/161T 4	Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	130(75/20/35)	12.99	3.32	4.47	139.73
3-5/105AT 3	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	120	3.59	3.05	27.48	151.76
2-1/14 7	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	145	2.29	0.96	3.97	33.67
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			27.42	12.53	73.38	556.01
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			40,53	20,6	140,41	980,23

Vyr. virėja Regina Viliušienė

TVIRTINU:
Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams laikinai pavaduojantis direktorių Antanas Stankus

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-3/61AT 2	Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	9.24	3.97	39.11	269.13
18/5 2	Kietasis fermentinis sūris (45%)	15	4.32	4.20	0.02	55.14
18/20 13	Sezoniniai vaisiai, uogos, darţovės*	170	0.68	0.68	22.10	97.24
17-1/2 18	Nesaldinta arbata (erškėtroţių vaisių)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			14.24	8.85	61.23	421.51

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/21AT 2	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2.71	6.39	14.55	126.53
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
11-5/102T 3	Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	100(65/25)	17.73	10.26	4.71	182.09
3-3/50T 2	Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	75	4.46	2.92	24.27	141.15
18/23 4	Šviežti pomidorai	80	0.80	0.16	3.28	17.76
4-3/69AT 3	Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	60	0.89	3.66	5.36	57.93
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			29.05	23.98	65.24	593.00
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			43,29	32,83	126,47	1014,51

Vyr. virėja Regina Viliušienė

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/38T 3	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	250	6.61	7.97	40.25	294.19
18/100 1	Džiovintos spanguolės	15	0.05	0.02	12.90	51.92
18/20 8	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	130	0.52	0.52	16.90	74.36
17-1/2 12	Nesaldinta arbata (juodoji)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			7.17	8.51	70.05	420.47

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/24AT 1	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3.84	3.29	14.85	104.34
5-8/162T 5	Lęšių kotletai (tausojantis)	140	15.26	7.74	36.15	275.28
4-8/163AT 5	Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	120	2.82	6.27	25.61	170.19
2-1/14 8	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	150	2.37	0.99	4.11	34.83
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			24.29	18.29	80.73	584.64
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			31,46	26,8	150,78	1005,11

Vyr. virėja Regina Viliušienė

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Piirmadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/55AT 2	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	6.21	5.25	30.38	193.62
16-1/1 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
18/20 2	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	70	0.28	0.28	9.10	40.04
17-1/2 16	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.62	13.93	55.72	402.70

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/40AT 1	Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2.10	4.82	17.28	120.89
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
9-7/140T 6	Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	140	11.96	10.49	2.01	100.28
4-5/107T 5	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (10 %) (tausojantis)	50	1.74	2.68	37.33	192.37
2-1/12 7	Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	180	3.08	1.30	15.74	86.94
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			21,84	19.92	89.48	586.56
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			35,45	33,85	145,2	989,26

Vyr. virėja Regina Viliušienė

ŠILALĖS R. KALTINĖNŲ ALEKSANDRO STULGINSKIO GIMNAZIJA

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/50T 7	Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	8.91	5.83	48.54	282.31
15-1/8 2	Trinta varškė (9%) su uogomis	45/15	7.02	3.93	4.95	83.23
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0.36	0.36	11.70	51.48
17-1/2 12	Nesaldinta arbata (juodoji)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			16.29	10.12	65.19	417.02

Pietūs 13:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/41AT 1	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.91	4.75	11.38	95.88
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
10-5/112T 5	Sorų kruopų troškinys su vištienos filė (tausojantis)	160 (95/65)	21.44	9.56	23.49	265.72
2-3/60A 4	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	110	3.81	7.98	14.47	144.88
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			29.85	23.01	62.62	576.98
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			46,14	33,13	127,81	994

Vyr. virėja Regina Viliušienė

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/39T 1	Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	150	4.86	3.61	25.68	154.69
16-1/4 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	28/6/26	7.57	12.68	12.55	194.66
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	120	0.48	0.48	15.60	68.64
17-1/2 14	Nesaldinta arbata (melisų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.91	16.78	53.84	417.99

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/29AT 1	Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	100	0.72	1.14	6.03	37.29
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
11-8/161T 4	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	120(100/20)	15.57	8.80	8.72	192.39
5-3/61T 2	Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	75	8.53	2.68	22.79	149.41
2-1/5A 4	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	1.01	8.91	6.68	110.97
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			29.02	22.31	61.57	579.11
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			41,93	39,09	115,41	997,1

Vyr. virėja Regina Viliušienė

TVIRTINU:
Direktoriaus
pavaduotojas
ūkio reikalams
laikinai pavaduojantis
direktorių Antanas
Stankus

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 07:45 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 3	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	250	9.77	6.41	36.04	280.93
15-1/7A 3	Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	120	2.34	4.27	23.45	141.55
17-1/2 12	Nesaldinta arbata (juodoji)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.11	10.68	59.49	422.47

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/38AT 1	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	3.73	5.10	20.73	143.79
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
5-8/161AT 4	Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)	160(120 /40)	8.40	3.86	46.13	252.81
14-1/2 3	Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	25	1.12	3.04	2.04	40.04
2-1/17A 6	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	140	1.24	9.95	8.68	129.24
17-102	Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			14.97	22.20	78.03	571.81
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			27,08	32,88	137,52	994,28

Vyr. virėja Regina Viliušienė