

1 savaitė

## PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1 lapas

Pirmadienis

11 metų ir vyresniems vaikams

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-64/150	150	1.73	5.73	11.10	100.47
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) (troškintas)	KMP-141/120	90/30	17.12	13.17	5.03	204.23
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86/100	100	1.72	2.98	15.59	95.07
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-18/100	100	1.35	4.77	7.46	74.58
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>24.06</b>	<b>27.19</b>	<b>73.50</b>	<b>615.34</b>

**Iš viso (dienos davinio): 24.06 27.19 73.50 615.34**

Antradienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150	150	1.44	2.89	13.05	80.08
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-1/200	200	26.94	12.85	59.57	458.35
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0.24	3.00	0.31	29.30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0.12	0.10	2.47	8.77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/100	100	0.95	0.10	6.54	34.30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>31.83</b>	<b>19.48</b>	<b>116.26</b>	<b>751.79</b>

**Iš viso (dienos davinio): 31.83 19.48 116.26 751.79**

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirnėliai) (tausojantis)	SR-43/150	150	3.92	6.96	11.97	125.49
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-27/100	100	25.35	16.11	12.65	296.01
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	GAR-11/100	100	3.43	0.63	26.32	117.25
Burokėlių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-16/50	50	0.81	2.83	4.81	43.59
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/50	50	0.40	0.00	1.05	6.00
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>36.05</b>	<b>27.07</b>	<b>91.12</b>	<b>729.33</b>

**Iš viso (dienos davinio): 36.05 27.07 91.12 729.33**

## Ketvirtadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150	150	3.49	5.74	13.78	116.34
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-31/100	100	16.14	2.91	13.00	143.44
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6.30	1.55	34.65	174.50
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-63/100	100	0.92	6.45	3.43	75.68
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>28.99</b>	<b>17.19</b>	<b>99.18</b>	<b>650.95</b>

**Iš viso (dienos davinio): 28.99 17.19 99.18 650.95**

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) (tausojantis)	SR-85/150	150	2.40	6.59	9.78	107.82
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kepta vištienos filė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-46/100	100	27.44	18.99	16.68	345.64
Biri nešlifotų ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-16A/100	100	2.18	0.25	26.99	118.88
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras (augalinis)	SAL-90/100	100	0.94	5.56	4.16	69.81
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>35.10</b>	<b>31.93</b>	<b>91.93</b>	<b>783.14</b>

**Iš viso (dienos davinio): 35.10 31.93 91.93 783.14**

## 2 savaitė

## Pirmadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150	150	1.46	5.67	7.56	83.67
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kiaulienos kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-35/100	100	22.88	17.74	6.57	276.91
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6.30	1.55	34.65	174.50
Šv.kopūstų, morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-19/100	100	0.96	4.81	8.16	78.11
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>33.74</b>	<b>30.31</b>	<b>91.26</b>	<b>754.18</b>

**Iš viso (dienos davinio): 33.74 30.31 91.26 754.18**

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67/150	150	1.27	5.68	10.22	95.58
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Virtas lašišos kukulis (tausojantis)(virtas)	ŽUVP-1/100	100	19.93	13.57	6.27	225.57
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/100	100	2.08	0.10	19.03	84.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-20/100	100	2.62	6.64	10.22	102.18
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>28.04</b>	<b>26.53</b>	<b>80.06</b>	<b>648.56</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>28.04</b>	<b>26.53</b>	<b>80.06</b>	<b>648.56</b>

## Trečiadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150	150	1.44	2.89	13.05	80.08
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Bulvių plokštainis (keptas su garais)(augalinis)	VGDRŽP-43A/250	250	7.01	11.14	48.66	319.58
Grietinė (30%)	PAD-11/30	30	0.72	9.00	0.93	87.90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80	80	0.64	0.00	1.68	9.60
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/80	80	0.75	0.08	4.80	25.30
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/150	150	4.80	3.75	7.35	82.50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>17.46</b>	<b>27.38</b>	<b>110.33</b>	<b>744.40</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>17.46</b>	<b>27.38</b>	<b>110.33</b>	<b>744.40</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-6/150	150	3.90	3.03	15.27	99.61
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Varškės (9%) suflė (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-63/200	200	27.71	19.85	36.08	435.88
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0.24	3.00	0.31	29.30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0.12	0.10	2.47	8.77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/100	100	0.95	0.10	6.54	34.30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>35.06</b>	<b>26.62</b>	<b>94.99</b>	<b>748.85</b>

**Iš viso (dienos davinio): 35.06 26.62 94.99 748.85**

## Penktadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Valstiečių bulvienė su kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-66/150	150	1.72	5.75	11.89	102.39
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kepta vištienos filė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-46/100	100	27.44	18.99	16.68	345.64
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6.30	1.55	34.65	174.50
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-112/100	100	1.72	5.28	8.75	95.01
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>39.32</b>	<b>32.11</b>	<b>106.29</b>	<b>858.53</b>

**Iš viso (dienos davinio): 39.32 32.11 106.29 858.53**

## Pirmadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-34/150	150	3.96	5.83	15.53	123.10
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Vištienos ir daržovių troškiny (bulvės,svogūnai,morkos) (tausojantis)	KMP-22/200	70/130	19.62	14.76	25.63	309.13
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-18/100	100	1.35	4.77	7.46	74.58
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/150	150	4.80	3.75	7.35	82.50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>31.83</b>	<b>29.63</b>	<b>89.83</b>	<b>728.75</b>

**Iš viso (dienos davinio): 31.83 29.63 89.83 728.75**

## Antradienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-79/150	150	2.34	5.68	12.45	105.11
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kepti varškėčiai (tausojantis keptas su garais)	VRŠP-23/200	200	29.58	19.38	36.42	437.78
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0.24	3.00	0.31	29.30
Trintos uogos (augalinis)	PAD-1/20	20	0.12	0.10	2.47	8.77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/100	100	0.95	0.10	6.54	34.30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>35.37</b>	<b>28.80</b>	<b>92.51</b>	<b>756.25</b>

**Iš viso (dienos davinio): 35.37 28.80 92.51 756.25**

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/150	150	1.88	2.95	13.07	85.98
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Ryžių - kiaušienos plovos (tausojantis)	KRUOP-40/250	170/80	21.10	29.41	40.75	512.24
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80	80	0.64	0.00	1.68	9.60
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/80	80	0.75	0.08	4.80	25.30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>26.51</b>	<b>32.98</b>	<b>94.62</b>	<b>774.11</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>26.51</b>	<b>32.98</b>	<b>94.62</b>	<b>774.11</b>

## Ketvirtadienis

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kr.sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	SR-13/150	150	2.16	3.09	15.22	96.17
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais)(tausojantis)	KMP-1/100	100	20.28	21.67	1.59	279.05
Biri nešlifotų ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-16A/100	100	2.18	0.25	26.99	118.88
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-18/100	100	1.35	4.77	7.46	74.58
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>28.11</b>	<b>30.32</b>	<b>85.58</b>	<b>709.67</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>28.11</b>	<b>30.32</b>	<b>85.58</b>	<b>709.67</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)	SR-55/150	150	2.83	6.63	13.59	120.39
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1.30	0.22	10.46	47.44
Kepta jūros lydekos filė (keptas su garais)(tausojantis)	ŽUVP-30/100	100	20.14	10.60	9.55	214.18
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/100	100	6.30	1.55	34.65	174.50
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/100	100	1.54	2.41	10.90	63.23
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100	0.80	0.30	23.40	92.00
<b>Iš viso:</b>			<b>32.95</b>	<b>21.73</b>	<b>103.01</b>	<b>713.29</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>32.95</b>	<b>21.73</b>	<b>103.01</b>	<b>713.29</b>