Sveikos mitybos partneris

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

I savaitė

Pietus		Patiekalo maistinė vertė							
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
PIRMADIENIS	**SRIUBOS**								
	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis / grietinė (augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT1	150/20	2,64	2,13	13,33	83,16	0,45/0,10	0,54/0,12
	KARŠTI PATIEKALAI								
	Keptas orkaitėje vištienos filė kepsnys (tausojantis)	10-8/176T	120	27,76	5,01	10,93	202,4	1,74	2,11
	Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis)(80/120)	10-5/111T4	200	25,48	11,57	29,54	324,26	2,40	2,9
	Plikytų ryžių plovas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5,71	10,65	54,48	325,69	1,33	1,61
	Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 4	100	24,55	10,27	5,9	214,31	1,40	1,69
	Keptas orkaitėje kalakutienos šnicelis (tausojantis)	10-7/156T 2	120	23,41	7,65	19,56	240,71	1,68	2,03
	Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,30	336,52	1,84	2,23
	KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
	Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,30	0,36
	Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
	SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
	Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,35	0,42
	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3,46	7,25	13,15	109,48	0,35	0,42
	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
	VAISIAI, UŽKANDŽIAI,PADAŽAI, GĖRIMAI								
	Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00	0,15	0,18
	Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
	Grietinė (30%)		50	1,2	15	1,6	146	0,25	0,3
	Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,2	4,85	23	0,12	0,15
	Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0,00

**** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.**

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

I savaitė

ANTRADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba / grietine (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1,1	4,65	6,53	72,35	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kiaulienos kepsnys (tausojantis)	10-8/185T	120	25,11	14,19	10,63	274,11	1,74	2,11
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 3	130	13,56	18,16	6,54	292,17	1,56	1,89
Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8,79	2,27	27,42	165,29	0,87	1,05
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	110	21,41	8,54	8,59	197,01	1,54	1,86
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T	110	22,66	10,09	6,49	204,95	1,54	1,86
Orkaitėje keptas vanilinis varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/180T	130	21,25	11,01	29,02	300,18	1,50	1,81
Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojantis)(100/100)	7-8/163T2	200	22,58	10,25	23,31	356,75	2,00	3,03
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis)	4-3/59AT	100	2,00	0,10	18,36	82,50	0,30	0,36
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,35	0,42
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
VAISIAI, UŽKANDŽIAI,PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,2	15	1,6	146	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,2	4,85	23	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	0,00

**** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.**

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

I savaitė

TREČIADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)/ grietine	1-3/25AT 2	150/20	1,26	2,61	10,05	68,7	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištienos filė kepsnys su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-8/185T	120	28,62	7,66	9,93	223,85	1,74	2,11
Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas(tausojantis)	10-8/170T 1	110	4,09	2,58	8,00	71,66	1,54	1,86
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelėlių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T2	120	32,06	18,92	0,56	240,82	1,74	2,11
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojantis)(100/40)	10-8/155T 1	140	27,09	6,17	2,87	175,32	2,03	2,46
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T1	110	8,20	6,42	23,84	190,27	0,64	0,77
Orkaitėje kepti lietiniai su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	200	23,29	25,13	39,72	479,07	2,00	3,03
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81	1,50	1,81
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,30	0,36
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,35	0,42
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,45	0,54
VAISIAI, UŽKANDŽIAI,PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,70	0,00	11,10	43,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00	0,00	0,00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

I savaitė

KETVIRTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)/ grietine	1-3/35AT	150/20	4,6	2,37	19,1	116,14	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas kiaulienos maltinukai su avižų sėlenomis ir daržovėmis (tausojantis)	11-5/109T	110	22,96	14,82	5,59	247,54	1,54	1,86
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	10-8/185T	120	25,11	14,19	10,63	274,11	1,74	2,11
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuoju padažu (90/20)	12-8/3T 4	110	16,73	11,44	9,59	224,70	1,54	1,86
Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 2	230	11,46	11,98	27,56	265,48	2,88	3,48
Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	120	19,86	13,05	6,70	223,85	1,44	1,74
Varškės (9 %) apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 3	160	21,36	14,09	36,96	360,13	1,84	2,23
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4,32	1,96	24,52	134,54	0,30	0,36
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	0,35	0,42
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1,21	9,73	5,16	113,02	0,35	0,42
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,08	0,12	14,04	56,40	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0,00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

I savaitė

PENKTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)/ grietine	1-3/39AT2	150/20	1,41	3,14	10,51	76,06	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/141T 4	110	17,07	7,63	5,54	159,07	1,40	1,8
Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	300	9,50	6,23	43,73	272,60	1,74	2,11
Keptas su garais liesos (menkė, lydeka) žuvies kepsnys su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	100	18,65	0,34	0,02	77,72	1,35	1,63
Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojantis)	9-8/164T	130	18,23	6,32	8,45	163,77	1,30	1,57
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	150	19,57	8,1	39,52	324,78	1,50	1,82
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68 AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83	0,30	0,36
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1,39	5,1	5,94	75,37	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,35	0,42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	59,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

III savaitė

PIRMADIENIS

Pietus		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)/ grietine	1-3/27AT 2	150/20	4,33	1,86	18,60	108,43	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T3	110	20,7	6,93	13,94	201,01	1,54	1,86
Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 3	110	7,33	6,14	18,48	159,43	0,66	0,8
Keptas orkaitėje vištienos kepsnys su pomidorais ir sūriu (45%) (tausojantis)	10-8/182T	120	29,36	13,72	1,72	247,10	1,74	2,11
Vištienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)(70/60)	10-5/102T 3	130	19,62	6,48	11,49	182,71	1,63	1,97
Pasukų blyneliai su bananais	6-8/162	200	16,73	26,35	78,3	528,13	2,00	2,42
Kepti orkaiteje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojantis)	7-7/62T	140	19,07	11,70	28,48	295,63	1,61	1,95
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,30	0,36
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1,21	5,68	4,32	73,24	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,35	0,42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,70	0,00	11,10	43,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00	0,00	0,00

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

III savaitė

ANTRADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais(augalinis) (tausojantis) / grietine	1-3/83AT 2	150/20	1,56	3,19	6,64	62,24	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos troškinys su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23,04	13,33	6,12	236,70	1,56	1,89
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	180	5,52	9,42	15,62	173,5	1,04	1,26
Švediški kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	100	18,10	13,03	9,11	226,43	1,40	1,69
Kiaulienos sprandinės verinukas (tausojantis)	11-7/143T 2	120	29,35	42,57	1,46	506,44	1,74	2,11
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos mėsa	5-8/163	200	18,81	18,85	41,50	478,00	2,50	3,03
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)(152/55/13)	6-5/101T	220	12,18	13,48	48,62	364,69	1,54	1,86
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/68 AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83	0,30	0,36
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32	0,45	0,54
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,35	0,42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

III savaitė

TREČIADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) / grietine	1-3/94AT	150/20	1,29	1,52	7,88	50,35	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T2	120	29,44	3,60	11,07	195,28	1,74	2,11
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	180	4,26	7,43	16,88	151,53	1,04	1,26
Vištienos mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	160	18,72	4,65	9,9	156,38	2,00	2,42
Orkaitėje keptas traškus vištienos filė kepsnelis su kukurūzų miltais (tausojantis)	10-8/186T	120	24,47	5,11	11,29	202,47	1,74	2,11
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(112/88)	6-6/104 5	200	11,15	15,49	38,1	332,81	2,50	3,03
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-3/51T	150	19,88	9,39	34,82	306,72	1,50	1,82
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,30	0,36
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,35	0,42
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1,27	6,24	11,03	103,85	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	59,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0,36	0,16	0,28	4,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

III savaitė

KETVIRTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)/ grietine	1-3/25 AT 2	150/20	1,26	2,61	10,05	68,70	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (135/25)	7-8/170T	160	21,55	22,01	24,08	382,20	1,84	2,23
Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8,99	4,31	22,78	159,04	0,81	0,98
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 8	110	17,19	9,61	6,38	180,87	1,37	1,66
Kiaulienos nugarinės kepsnys su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	10-8/200T	120	25,13	14,20	10,80	274,95	1,74	2,11
Orkaitėje keptas kiaulienos kukulis su kepintomis daržovėmis (tausojantis)	11-8/161T	110	18,64	25,25	6,43	327,48	1,54	1,86
Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis)	11-8/169T	120	19,62	13,02	9,44	225,02	1,44	1,74
Ryžių plovas su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/170T	200	25,89	21,6	30,05	418,23	2,40	2,9
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 5	140	24,83	14,56	6,60	256,72	1,68	2,03
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4,32	1,96	24,52	134,54	0,30	0,36
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,30	0,36
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04	0,35	0,42
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1,18	5,28	4,36	70,12	0,35	0,42
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1,2	0,48	28,08	110,4	0,45	0,54
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,35	0,42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00	0	0

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

III savaitė

PENKTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis) /grietine	1-3/42AT	150/20	1,46	2,32	11,25	71,57	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	100	22,25	5,46	6,88	168,05	1,32	1,63
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9,40	10,97	24,41	283,24	1,63	1,97
Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 2	250	26,30	5,59	22,21	244,51	2,50	3,03
Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	150	7,47	8,14	18,00	177,41	0,87	1,05
Vanilinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/185T	200	24,78	25,39	28,96	443,51	2,30	2,78
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2,23	5,22	20,78	139,03	0,30	0,36
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,30	0,36
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,35	0,42
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,30	5,62	4,80	77,13	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1,10	5,16	3,93	66,58	0,35	0,42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00	0,00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

II savaitė

PIRMADIENIS

Pietus	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Kreminė daržovių sriuba / grietine(tausojantis)	1-3/87T 10	150/20	2,71	8,46	7,65	106,98	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)(102/28)	10-5/100T 3	130	20,97	11,71	3,92	259,66	1,88	2,28
Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalis)(tausojantis)	5-5/104AT1	130	12,75	5,87	33,11	236,42	0,75	0,91
Vištienos kepsnys	SMP 10-5/ 201	120	32,66	5,45	0,88	183,25	1,74	2,11
Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės pjausnys su avižų sėlenomis (tausojantis)	10-8/164T 2	120	30,94	2,97	11,55	196,80	1,74	2,11
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T 2	90	16,93	5,67	11,4	164,46	1,26	1,52
Varškės (9%) apkepas su braškėmis (tausojantis)	7-8/170T	160	21,56	22,01	24,12	382,21	1,84	2,23
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,30	0,36
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1,33	10,7	5,68	124,32	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,35	0,42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

II savaitė

ANTRADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)/grietine	1-3/27AT 2	150/20	4,33	1,86	18,60	108,43	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	100	23,73	11,08	8,27	226,65	1,40	1,69
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9,65	6,08	25,66	196,17	0,64	0,77
Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	10-8/186T	120	20,72	27,25	10,63	374,07	1,74	2,11
Garuose troškintas naminis kiaulienos maltinukas(tausojantis)	SMP 410	110	19,11	11,66	10,05	260,33	1,54	1,86
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	140	24,82	14,36	6,59	254,92	1,68	2,03
Keptas orkaitėje varškėtis (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis)	7-8/160 T3	130	22,12	15,12	24,66	323,93	1,50	1,81
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2,18	3,72	15,98	107,34	0,30	0,36
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1,1	3,5	9,64	74,6	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,35	0,42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0,00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

II savaitė

TREČIADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) / grietine	1-3/40AT 1	150/20	1,28	3,20	10,61	76,41	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22,80	3,94	7,69	157,52	1,74	2,11
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13,37	9,46	18,91	188,41	0,98	1,19
Vištienos kepsnys	SMP 10-5/ 201	120	33,09	7,03	5,56	202,26	1,74	2,11
Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	120	17,04	10,40	6,61	187,46	1,50	1,82
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	200	13,16	22,6	40,51	440,41	2,50	3,03
Mieliniai blynai	6-8/165	150	13,63	20,36	60,46	470,67	1,50	1,82
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,30	0,36
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,3	5,81	4,8	77,13	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,35	0,42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0,00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

II savaitė

KETVIRTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)/grietine	1-3/28AT2	150/20	1,1	4,65	6,53	72,35	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos nugarinės kepsnys su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-8/195T	120	26,16	16,73	11,35	302,76	1,74	2,11
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29,5	16,05	28,92	378,57	2,40	2,9
Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	250	10,39	12,52	39,79	309,6	1,45	1,75
Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avižų sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	110	23,22	12,83	5,70	256,25	1,54	1,86
Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	200	18,4	15,51	27,03	321,51	2,50	3,03
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4,32	1,96	24,52	134,54	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0,84	4,51	2,45	53,85	0,50	0,6
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,35	0,42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,90	0,10	12,00	47,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0,00

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė

Sveikos mitybos partneris

II savaitė

PENKTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba / grietine (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3,02	4,92	15,97	120,34	0,45/0,10	0,54/0,12
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	100	20,27	10,27	5,27	202,91	0,60	0,73
Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3,55	4,07	22,00	144,57	0,66	0,8
Varškės (9%) apkepas su kokosų drožlėmis (tausojantis)	7-8/189T	200	25,01	27,91	30,04	471,42	2,30	2,78
Bulvių plokštainis su grietine (30%)200/30	4-8/170 5	230	9,56	15,75	41,05	353,18	2,76	3,34
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1,73	1,77	12,36	72,32	0,30	0,36
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,30	0,36
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3,81	7,98	14,47	120,43	0,35	0,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,45	0,54
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1,57	5,07	9,48	90,04	0,35	0,42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,25	0,3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00	0,00	0,00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Vilma Bridikienė