

Klaipėdos r. Kretingalės pagrindinė mokykla


20 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 METŲ IR VYRESNIEMS

2023 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 17 val.

TVIRTINU
Direktorė


Jurgita Alčauskienė

Sudarė:
Vyr. virėja


Dalia Drungilienė

1 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pupelėmis A	4/4	150	2.36	3.73	10.9	81.93
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Plovas su kiauliena T (1)	3/1	120/110	24.02	20.48	39.75	442.82
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	15/1	70	1.39	3.42	10.37	71.32
Agurkai (arba konservuoti agurkai pagal sezoniškumą)	31/1	50	0.5	0.1	2.05	8.5
Šv. Pomidorai	48/2	50	0.5	0.1	2.05	8.5
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			32.26	29.07	97.54	753.57

Sudarė:

1 savaitė
Antradienis

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktore
Jurgita Alėnuskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba A	1/1	150	1.39	4.07	11	81.79
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Vištienos šnicelis T (3)	57/4	80	22.56	19.63	8.01	297.21
Biri grikių kruopų košė (1, 7)	5/1	100	5.67	4.12	31.18	181.85
Cukinių lazdelės A	148/4	50	0.6	0.05	1.7	8
Kopūstų salotos su morkomis A	10/5	70	0.99	8.24	4.67	89.38
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			20,9	11.36	69.69	733.23

Sudarė:

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktore
Jurgita Alėnuskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

I savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba A	7/4	150	3.38	4.84	12.34	101.28
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Vištienos filė grietinėlės padaže T (7)	97/4	120	22.83	24.14	6.10	334.43
Ryžiai (1,7)	3-3/36AT	100	2.53	2.17	27.42	139.4
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais A	29/4	70	0.76	6.74	2.37	70.5
Morkų salotos A	25/4	50	0.48	4.92	4.54	58.5
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			39.2	50.07	86.25	845.05

Sudarė:

I savaitė
Ketvirtadienis

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktore
Jurgita Alėauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su skrebučiais A (1,7)	2/5	150	2.54	2.35	18.83	101.76
Jautienos guliašas T (1, 7)	1/1	120	23.99	15.22	6.67	260.39
Bulvių košė su moliūgais (7)	2/1	100	2.03	4.68	15.12	110.05
Pomidorų ir agurkų salotos A	8/5	60	0.5	7.32	2.27	72.97
Kopūstų salotos A	9/5	80	1.13	4.78	4.61	59.21
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	200	1.61	0.68	25.76	100
Iš viso:			32	35.04	74.14	707.82

Sudarė:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktore
Jurgita Alėauskienė

I savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniniai, g	
Kopūstų sriuba (7)	6/1	150	1.13	4.1	7.81	70.16
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Žuvies piršteliai T (1,3,4,7)	42/4	120	22.16	9.03	15.35	226.63
Biri perlinių kruopų košė (1,7)	113/4	120	3.88	4.66	29.78	168.36
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	20	0.35	9.68	0.45	90.17
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais A	100/4	75	1.28	4.1	3.32	48.82
Agurkai (arba konservuoti agurkai pagal sezoniškumą)	31/1	50	0.5	0.1	2.05	8.5
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			32.79	34.41	90.73	753.58

Sudarė:

2 savaitė
Pirmadienis

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniniai, g	
Vištienos kepsnys T (3)	KR 08	100	17.53	16.14	0.74	206.52
Virtos bulvės	1/4	100	2.12	0.1	19.39	85.86
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	20	0.35	9.68	0.45	90.17
Kopūstų ir porų salotos A	6/1	70	0.812	10.29	5.2	109.35
Pomidorų ir agurkų salotos A	8/5	60	0.5	7.32	2.27	72.97
Kefyras	169/3	150	5.1	3.75	3.75	90
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			27.622	47.79	51.12	729.87

Sudarė:

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuije ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

2 savaitė
Antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis A (1,7)	147/4	150	2.26	3.31	14.89	92.3
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Viso grūdo makaronai su vištiena T (1,7)	88/4	250	17.39	31.39	37.5	511.1
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė A	2-1/13AGPPcVVg	120	1.32	0.42	5.88	32.58
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	200	1.61	0.68	25.76	100
Iš viso:			25.22	36.54	96.19	800,03

Sudarė:

2 savaitė
Trečiadienis

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba su skrebučiais A (1,7)	90/4	150	2.85	8.58	16.36	148.2
Virti varškėčiai T (1, 3, 7)	7-3/60T	200	25.32	11.94	59.21	445.71
Jogurtinė grietinė (7)	60/4	20	0.6	2	0.86	24
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos pagal sezoniškumą)	119/4	20	0.14	0.06	2.18	8
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			30	23.1	98.81	704.35

Sudarė:

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba A	7/4	150	3.36	4.52	12.31	98.01
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Netikras zuikis (kiaulienos gaminys) T (1, 3,7)	18/1	80	16.68	8.9	6.34	173.36
Makaronai (pilno grūdo) (1, 7)	113/4	100	5.92	9.26	34.53	249.6
Sviesto- grietinės padažas (7)	5/1	20	0.35	9.68	0.45	90.17
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais A	29/4	70	0.76	6.74	2.37	70.5
Žali žirneliai (konservuoti)	34/1	50	3.2	0.2	8.5	35
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			33.38	30.87	95.6	765.52

Sudarė:

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alėnaskienė

2 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais A (1,7)	116/4	150	2.65	1.06	18.57	91.86
Kiaulienos guliašas T (1)	1/1	120	23.99	15.22	6.67	260.39
Biri grikių kruopų košė (1, 7)	5/1	100	5.67	4.12	31.18	181.85
Morkų salotos A	25/4	70	0.67	6.88	6.35	81.9
Agurkai (arba konservuoti agurkai pagal sezoniškumą)	31/1	50	0.5	0.1	2.05	8.5
Kefyras (7)	169/3	150	5.1	3.75	3.75	90
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			39.79	31.64	87.89	789.5

Sudarė:

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alėnaskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

3 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis A	6/1	150	1.13	4.1	7.81	70.16
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Vištienos kepsnys T (3)	KR 08	100	17,53	16,14	0,74	206,52
Ryžiai (1,7)	5/1	100	5.67	4.12	31.18	181.85
Kopūstų salotos su morkomis A	10/5	70	0.71	5.89	3.35	63.84
Agurkai (arba konservuoti agurkai pagal sezonškumą)	31/1	50	0.5	0.1	2.05	8.5
Sviesto- grietinės padažas (7)	5/1	20	0.35	9.68	0.45	90.17
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	200	1.61	0.68	25.76	100
Iš viso:			29.78	41.44	83.99	745.68

Sudarė:

3 savaitė
antradienis

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Dirktorė
Jurgita Alėauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba A (7)	6/1	150	1.13	4.1	7.81	70.16
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Griškiai	5/1	100	5.67	4.12	31.18	181.85
Jautienos guliašas T (1,7)	1/1	120	23.99	15.22	6.67	260.39
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais A	29/4	70	0.76	6.74	2.37	70.5
Konservuoti žimeliai	31/1	70	0.7	0.14	2.87	11.9
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	200	1.61	0.68	25.76	100
Iš viso:			36.14	31.73	89.31	760.74

Sudarė:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Dirktorė
Jurgita Alėauskienė

3 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais A (1,7)	4/4	150	2.73	3.91	13.92	99.1
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Plovas (vištiena) (1,3)	126/4	125/75	17.35	17.61	29.05	346.1
Morkų salotos	25/4	50	0.48	4.92	4.54	58.5
Pomidorai	48/2	60	0.6	0.12	2.46	10.2
Kefyras (7)	169/3	150	169/3	3.75	3.75	90
Vaisiai	48/4	200	1.61	0.68	25.76	100
Iš viso:			24.99	31.71	91.25	766.4

Sudarė:

3 savaitė

Ketvirtadienis

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alšauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė A	6/4	150	1.39	4.15	10.91	83.54
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Bulvių košė (7)	1/4	90	2	3.4	14.55	96.07
Kepta laiša T (4)	9-7/145T	110	18.8694	24.9095	0.5522	301.697
Pomidorų ir špinatų salotos A	8/5	60	0.5	7.32	2.27	72.97
Kopūstų salotos A	9/5	50	0.71	2.99	2.89	37.01
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			26.92	44.01	62.72	730.33

Sudarė:

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alšauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

3 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (7)	170/4	150	1.74	2.14	9.33	57.1
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Varškės apkepas (1,3,7)	85/3	200	37.41	23.63	47.73	515.75
Jogurtinė grietinė (7)	60/4	20	0.6	2	0.86	24
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos pagal sezoniškumą)	119/4	20	0.14	0.06	2.18	8
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	200	1.61	0.68	25.76	100
Iš viso:			41.53	28.53	86.32	706.4

Sudarė:

4 savaitė

Pirmadienis

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Dirėktorė
Jurgita Alėšauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (7)	9/4	150	1.12	4.06	7.67	67.91
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Vištienos filė grietinėlės padaže T (7)	97/4	135/15	22.95	25.7	7.53	354.33
Biri grikių kruopų košė (1, 7)	5/1	100	5.67	4.12	31.18	181.85
Pomidorų ir agurkų salotos A	8/5	60	0.5	7.32	2.27	72.97
Morkų salotos A	25/4	50	0.48	4.92	4.54	58.5
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			34.18	47.37	84.74	874.61

Sudarė:

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Dirėktorė
Jurgita Alėšauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

4 savaitė
Antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	7/4	150	3.38	4.84	12.34	101.28
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Kiaulienos kepsnys T	KMP-SMLPC-10	100	19.1	17.66	5.65	257.87
Virtos bulvės	1/4	100	2.12	0.1	19.39	85.86
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais A	15/1	70	1.39	3.42	10.37	71.32
Morkų salotos A	25/4	50	0.48	4.92	4.54	58.5
Agurkai (arba konservuoti agurkai pagal sezoniškumą)	31/1	50	0.5	0.1	2.05	8.5
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			30.43	32.29	76.66	722.38

Sudarė:

4 savaitė
Trečiadienis

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alėnuskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais (1,7)	116/4	150	2.65	1.06	18.57	91.86
Paukštienos šnicelis T (1,3,7)	57/4	100	20.72	18.2	8.32	278.69
Makaronai (1)	60/4	100	7.12	9.46	41.93	285.6
Kopūstų salotos su morkomis A	10/5	70	0.99	8.24	4.67	89.38
Šv. Pomidorai A	48/2	50	0.5	0.1	2.05	8.5
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			33.25	37.58	95.74	832.47

Sudarė:

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alėnuskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuije ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

4 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba su skrebučiais A (1,7)	90/4	150	2.85	8.58	16.36	148.2
Lietiniai varške A (1,3,7)	6-8/163TV10N	200	17.27	17.24	39.15	380.88
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos pagal sezoniškumą)	119/4	20	0.14	0.06	2.18	8
Jogurtinė grietinė (7)	60/4	20	0.6	2	0.86	24
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	200	1.61	0.68	25.76	100
Iš viso:			22.41	28.59	84.77	672.63

Sudarė:

4 savaitė
Penktadienis

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alėnaitienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų ir raudonųjų leščių sriuba A (6,9)	129/4	150	9.1	2.09	23.65	138.03
Pilno grūdo duona (1)	172/4	25	2.22	0.72	11.77	62.50
Netikras zūkis (maltos kiaulienos gaminys) T (1,3)	18/1	100	20.83	11.12	8.27	218.71
Virtos bulvės	1/4	100	2.12	0.1	19.39	85.86
Kopūstų ir porų salotos A	6/1	50	0.58	7.35	3.72	78.11
Morkų salotos A	25/4	50	0.48	4.92	4.54	58.5
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			36.57	26.82	91.54	720.15

Sudarė:

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:
Direktorė
Jurgita Alėnaitienė