

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Grasiga
individualias receptūras

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licėjus

Kruopų g. 11A, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Istaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00 val.

**1 Savaitė (11 metų ir vyresniems
vaikams)
Pirmadienis**

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Ryžių košė (augalinis) (pienas 2,5%pasirinktinai) su sviestu (82%) paskaninta trintomis uogomis (tausojantis)	Kr003	200/5/1 5				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	200				
Viso grūdo duona		30				
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100				
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)	AB7.12	200				
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100				
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis), žirneliai	S009	100				
Stalo vanduo su apelsinais	G009	200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lietiniai blynai	AB.Kr73	200				
Natūralus jogurtas 2,5%		30				
Nesaldinta arbata	G003	200				

1 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)
Antradienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė(augalinis) (pienas 2,5%pasirinktinai) su sviestu 82% trintomis uogomis (tausojantis)	Kr006	200/5/15				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30- 13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	200				
Viso grūdo duona		30				
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	200				
Ryžių -lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	SP5-3/60AT	200				
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis, morkų lazdelės (augalinis)	S005	100				
Stalo vanduo su uogomis	G009	200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos grikių kruopos (tausojantis augalinis) sviestas pasirinktinai	Gr013	200				
Pienas 2,5% (pasirinktinai)						
Nesaldinta arbata	G003	200				

1 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (pienas 2,5%pasirinktinai) su cinamonu (tausojantis)	Kr026	200				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	200				
Grietinė 30% (pasirinktinai)		30				
Viso grūdo duona		30				
Kapotos vištienos kepsniukas (tausojantis)	P019	100				
Perlinių kruopų troškiny su morkomis ir svogūnais (augalinis)	AB107	200				
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100				
Salotos su pekininiais kopūstais, pomidorais morkų lazdelės (augalinis) (pasirinktinai)	AB.D24	100				
Stalo vanduo su vaisiais		200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	AB.Kr46	200				
Jogurtinis grietinės padažas	ABp.2	30				
Nesaldinta arbata	G003	200				

1 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) pienas pasirinktinai	ABKr105	200				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba/(pagal sezoną) raugintų kopūstų (tausojantis) (augalinis)	Sr005/006	200				
Grietinė 30% (pasirinktinai)		30				
Viso grūdo duona		30				
Žuvies filė kepsnys (jūrinė lydeka) (tausojantis)	AB.Kr38	100				
Bulvių-žiedinių kopūstų arba brokolių troškiny (augalinis)	AB61	200				
Bulvių košė (tausojantis)	Gr12	100				
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi, pomidorai, agurkai (pagal sezoną rauginti/marinuoti) (augalinis)	S004/D	200				
Stalo vanduo su citrinomis	G009	200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	140				
Natūralus jogurtas 2,5%		30				
Nesaldinta arbata	G003	200				

1 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Penktadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė (pienas 2,5%pasirinktinai) su saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019	200/5				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr009	200				
Grietinė 30% (pasirinktinai)		30				
Viso grūdo duona		30				
Varškės apkepas (tausojantis)	AB.Kr85	200				
Lęšių košė su daržovėmis (augalinis)	SP5-3/60AT	200				
Grietinė 30%		30				
Daržovių rinkinukas 3 rūšių(pagal sezoną marinuoti) (augalinis)	D006	100				
Stalo vanduo su citrinomis		200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės Tigriskas a.r. (vištiena be antibijotikų) (tausojantis)	AB36	100				
Virti makaronai (tausojantis)	Gr010	100				
Nat. Pomidorų padažas	AB36	30				
Švž. agurkas (pagal sezoną)		50				
Arbata nesaldinta	G005	200				

2 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė(pienas 2,5%pasirinktinai) su sviestu 82% (tausojantis)	Kr011	200/5				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	200				
Grietinė 30% (pasirinktinai)		30				
Viso grūdo duona		30				
Makaronai su troškintos maltos kiaulienos bolognese padažu (tausojantis)	AB.Kr68	100/100				
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)	AB7.12	200				
Švž. Daržovių rinkinukas 3 rūšių(pagal sezoną rauginti/marinuoti) pekininių kopūstų lapai su aliejaus padažu (augalinis)	D006	100				
Stalo vanduo	G009	200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	AB.Kr82	200				
Jogurtinė grietinė 10%		30				
Nesaldinta arbata	G003	200				

2 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Antradienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė, cinamonas/uogienė (pasirinktinai) pienas pasirinktinai	AB.K95	200/15				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojanti)	Sr20	200				
Viso grūdo duona		30				
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa Jogurtinis grietinės padažas	AB45 Pad.2	150/50				
Perlinio kuskuso kruopų košė (augalinis)	Kr000	200				
Švž. Daržovių rinkinukas 3 rūšių(daržovės pagal sezoną)	D006	100				
Stalo vanduo su citrinomis		200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su kumpiu ir sūriu/ padažas pasirinktinai	GS007	100/15				
Nesaldinta arbata	G003	200				

2 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis) pienas pasirinktinai	AB.K109	200/15				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	200				
Grietinė 30% (pasirinktinai)		30				
Viso grūdo duona		30				
Žuvies (jūrinė lydeka) maltiniai (tausojantis)	Ž013	100				
Daržovių troškiny su lęšiais (augalinis)	AB7.13	200				
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	100				
Daržovių salotos su paprika (augalinis) 3daržovių rūšys	S010	100				
Stalo vanduo su citrinomis	G009	200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su trintomis uogomis	M004	100/30				
Nesaldinta arbata	G003	200				

2 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sūriu (tausojantis)	AB.Kr66	200				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr22	200				
Viso grūdo duona		30				
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių selenomis(tausojantis)	K002	100				
Žaliųjų žirnelių ir trintų bulvių troškiny (augalinis)	Gr021	200				
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012.2	100				
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu, žirneliai (augalinis)	S001	100				
Stalo vanduo	G009	200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų-varškės blynėliai	V002	150				
Natūralus jogurtas 2,5%		30				
Nesaldinta arbata	G003	200				
Pienas (pasirinktinai)		150				

2 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Penktadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (pienas 2,5%pasirinktinai) su sviestu 82% trintomis uogomis (tausojantis)	Kr006	200/5/15				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30- 13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	200				
Viso grūdo duona		30				
Konvekciniėje kepti vištienos kepinukai (tausojantis)	AB32	100				
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100				
Perlinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis)	SP3-5/105AT	200				
Daržovių rinkinukas 3 rūšių (pagal sezoną)(augalinis)	D002/4	100				
Stalo vanduo su obuoliais	G009	200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	SP8-8/161T	140				
Žalieji žirneliai		30				
Viso grūdo duona		20				
Nesaldinta arbata	G003	200				

3 savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė, pienas-pasirinktinai, su sviestu 82%, trintomis uogomis (tausojantis)	Kr011	200/5/5				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr021	200				
Viso grūdo duona		30				
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	100				
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	100				
Daržovių rinkinukas 3 rūšių (pagal sezoną rauginti ar marinuoti) (augalinis)	D006	100				
Stalo vanduo su vaisiais	G009	200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos, orkaitėje apkeptos bulvės su žalumynais (pagal sezoną dž. krapai) (tausojantis) (augalinis)	Gr014	150				
Kefyras 2,5 % (pasirinktinai) arbata nesaldinta	G	150				

3 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Antradienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (pienas 2,5%-pasirinktinai) su trintomis uogomis (tausojantis)	Kr006	200/5/15				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30- 13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr010	200				
Grietinė 30% (pasirinktinai)		30				
Viso grūdo duona		30				
Orkaitėje kepta vištienos filė su bulvių ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	P001	100/100				
Daržovių troškinys su žiediniais kopūstais (augalinis)	AB7.11	200				
Švž. Daržovių rinkinukas (tryjų rūšių) (augalinis)	S006	100				
Stalo vanduo su obuoliais	G009	200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	SP	160				
Natūralus jogurtas 2,5%		30				
Nesaldinta arbata	G003	200				

3 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė (pienas 2,5proc. -pasirinktinai) pagardinta uogiene(tausojantis)	AB.K102	200/15/5				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	200				
Grietinė 30% (pasirinktinai)		30				
Viso grūdo duona		30				
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	100				
Virti griekiai	Gr	100				
Grikių troškiny su morkomis ir svogūnais (augalinis)	AB106	200				
Daržovių rinkinukas morkos, agurkai ir paprika (pagal sezoną) (augalinis) (pasirinktinai)	D006	100				
Stalo vanduo su uogomis	G009	200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai (tausojantis)	V002	150				
Natūralus jogurtas 2,5%		30				
Nesaldinta arbata	G003	200				

3 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (pienas 2,5%) su sviestu 82% (tausojantis) (augalinis)	Kr023	200/5/15				
Nesaldinta arbata su citrina	G004	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	200				
Viso grūdo duona		30				
Orkaitėje kepta-žuvis (jūrinė lydeka) maltinukai (tausojantis)	AB.Kr43	100				
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100				
Daržovių morkų kepsneliai(augalinis)	AB7.6	200				
Pekininių kopūstų salotos su agurkais, porais su aliejaus padažu (augalinis)	AB.Sal54	100				
Stalo vanduo su citrinomis		200				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su vaisių įdaru (obuoliai) trintomis uogomis/jogurtas(pasirinktinai)	A.B75	200/30				
Nesaldinta arbata	G003	200				

3 Savaitė (11 metų ir vyresniems vaikams)

Penktadienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) (augalinis)	AB.Kr97	200				
Arbata su pienu 2,5% (pienas pasirinktinai)	G005	200				
Sezoniniai vaisiai		100				

Pietūs 11:30-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis) (augalinis)	AB 013	200				
Grietinė 30% (pasirinktinai)		30				
Viso grūdo duona		30				
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis)	V012	200				
Grikių daržovių kepinukai(augalinis)	AB7.4	200				
Natūralus jogurtas su trintomis uogomis		30				
Daržovių rinkinukas agurkas (pagal sezoną), morkos(augalinis)	D006	80				
Stalo vanduo su apelsinais	G009	150				

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti spageti makaronai (tausojantis)	Gr019	200				
Trinti/smulkinti pomidorai	D003	20				
Arbata nesaldinta	G005	200				

*Daržovės 3 rūšių savarankiškai pasirenkamos *Garnyras 2 rūšių savarankiškai pasirenkamas

*Pastaba: Jei tiekėjai laiku nepristato reikalingų produktų, valgykla pasilieka teisę keisti užsakomų kompleksų valgiaraštį ar sukeisti valgiaraščio dienas

*Apie patiekaluose esančias netoleravimą ar alergiją sukeliančias medžiagas teirautis personalo

Direktorė Sigita Šlenienė