

# VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Pirmadienis

1

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	13SRK	150	72,99
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Kiaulienos ir grikių troškiny (tausojantis)	5AK	100/100	476,38
Šv. kopūstų , agurkų, pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	2SAK	50	31,79
Geriamas vanduo	322	200	0
Mandarinai (augalinis)	304	100	51,03
		Viso:	679,63

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	13SRK	150	72,99
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	87	200	542,48
Šv. kopūstų , agurkų, pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	2SAK	50	31,79
Geriamas vanduo	322	200	0
Mandarinai (augalinis)	304	100	51,03
		Viso:	745,73

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Antradienis

2

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga g	Energinė vertė, kcal
Miežinių kruopų sr. (augalinis) (tausojanti)	12SR	150	46,98
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31AK	100	253,72
Biri ryžių košė (tausojantis)	103AK	100	122,08
Grietinės ir pomidorų padažas	3PK	40	83,98
Paprikų ir agurkų asorti (augalinis)	201S	100	39,05
Geriamas vanduo	322	200	0
Bananai (augalinis)	300	100	65,2
		Viso:	658,45

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga g	Energinė vertė, kcal
Miežinių kruopų sr. (augalinis) (tausojanti)	12SR	150	46,98
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Troškiny su vištiena ir avinžirniais (tausojantis)	4AK	75/75	278,74
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Paprikų ir agurkų asorti (augalinis)	201S	100	39,05
Geriamas vanduo	322	200	0
Bananai (augalinis)	300	100	65,2
		Viso:	585,94

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Trečiadienis

3

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė, kcal
Trinta moliūgu sriuba (tausojantis) (augalinis)	22SRK	150	74,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Virtų bulvių blynai su kiaulienos mėsa	53AK	150/50/40	401,44
Burokėlių sal. su obuoliais ir aliejumi (augalinis tausojantis)	23SK	50	64,52
Geriamas vanduo	322	200	0
Kriaušė/obuolys (augalinis)	300/301	100	101,2
		Viso:	689,04

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė, kcal
Trinta moliūgu sriuba (tausojantis) (augalinis)	22K	150	74,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	3AK	150	302,95
Burokėlių sal. su obuoliais ir aliejumi (augalinis tausojantis)	23SK	50	64,52
Geriamas vanduo	322	200	0
Kriaušė/obuolys (augalinis)	300/301	100	101,2
		Viso:	590,55

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Ketvirtadienis

4

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė, kcal
Ankštinių darž. sr. (pupelės) su bulvėmis (tausojantis) (aug.)	17SRK	150	155,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Kalakutienos - daržovių troškinys (tausojantis)	2AK	150	217
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Pekino kopūstų su pomidorais ir aliejumi (augal.)	24SAK	50	53,66
Geriamas vanduo	322	200	0
Apelsinai (augalinis)	303	100	51,3
		Viso:	633,88

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė, kcal
Ankštinių darž. sr. (pupelės) su bulvėmis (tausojantis) (aug.)	17SRK	150	155,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Lietiniai blynai su mėsa	77AK	150/75	336,54
Pekino kopūstų su pomidorais ir aliejumi (augal.)	24SA	50	53,66
Apelsinai (augalinis)	303	100	51,3
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	644,89

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

## VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Penktadienis

5

### PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Žirnių sr. Su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	17SRK	150	94,76
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	37AK	100	307,47
Biri ryžių košė (tausojantis)	103AK	100	122,08
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)(augalinis)	206S	100	33,5
Bananai (augalinis)	300	100	65,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	670,45

### PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Žirnių sr. Su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	17SRK	150	94,76
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83AK	150	344,4
Uogienė	19PK	40	108,4
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)(augalinis)	206S	100	33,5
Bananai (augalinis)	300	100	65,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	693,7

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

2 savaitė  
Pirmadienis

6

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sr. su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis) (augalinis)	3SRK	150	68,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Vištienos troškinys su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	45	200	272,76
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	118,5
Šv. Morkų, obuolių, porų salotos (augalinis)	14SK	50	60,39
Mandarinai (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	668,52

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sr. su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis) (augalinis)	3SRK	150	68,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Sklandžiai su obuoliais ir bananais	90	100	259
Uogienė	19PK	30	81,3
Šv. Morkų, obuolių, porų salotos (augalinis)	14SK	50	60,39
Mandarinai (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	617,56

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

2 savaitė

7

Antradienis

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė, kcal
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausoįantis)	10SRK	150	97,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Tark. bulvių cepelinai su mėsa	47AK	150 /30	216,89
Grietinės padažas	1PK	50	104,02
Šv. darž. rinkinukas (agurkai, paprika) 100g (augalinis)	213S	100	40,22
Bananas (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	607,43

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė, kcal
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausoįantis)	10SRK	150	97,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Varškės apkepas (tausoįantis)	85AK	150	331,31
Saldus jogurto ir grietinės padažas	8PK	30	59,82
Šv. darž. rinkinukas (agurkai, paprika) 100g (augalinis)	213S	100	40,22
Bananas (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	677,65

Užpildė:

(pareiĝos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

2 savaitė

Trečiadienis

8

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	15SRK	150	74,01
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Kepti paukštienos kepsneliai (tausojantis)	30AK	100	197,05
Ryžiai (tausojantis) (augaliniai)	152	100	111,9
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3PK	40	83,98
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis tausojantis)	23S	50	64,52
Kriaušė/obuolys (augalinis)	300/301	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	680,1

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	15SRK	150	74,01
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Karališki balandėlai su paukštiena (tausojantis)	62AK	150	283,43
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis tausojantis)	23S	50	64,52
Kriaušė/obuolys (augalinis)	300/301	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	679,13

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

2 savaitė

9

Ketvirtadienis

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	9SRK	150	59,36
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Malti jautienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24AK	100	240,85
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)(augalinis)	206S	100	33,5
Apelsinas (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	590,88

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	9SRK	150	59,36
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Virti mak. SPAGETI su kiaulienos mėsa (tausojantis)	68AK	100/100	453,61
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)(augalinis)	206S	100	33,5
Apelsinas (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	695,11

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

2 savaitė

10

Penktadienis

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Žirnių ir perlinių kr. Sriuba (augalinis) (tausojantis)	16SRK	150	159,32
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42AK	100	232,06
Biri ryžių košė (tausojantis)	103AK	100	122,08
Pekino kopūstų su pomidorais ir aliejumi (augal.)	24SA	50	53,66
Bananas (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	715,76

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Žirnių ir perlinių kr. Sriuba (augalinis) (tausojantis)	16SRK	150	159,32
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Lietiniai blynai su varške	74AK	100	342,52
Uogienė	19PK	20	54,2
Pekino kopūstų su pomidorais ir aliejumi (augal.)	24SA	50	53,66
Bananas (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	758,34

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

3 savaitė

11

Pirmadienis

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	4SRK	150	70,94
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Jautienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	2AK	100/100	365,91
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	118,5
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	5S	50	55,26
Mandarinai (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	688,31

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	4SRK	150	70,94
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Virti varškėčiai (tausojantis)	82AK	150/20	302,83
Jogurtinė grietinė (tausojanti)	82PK	30	116,34
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	5S	50	55,26
Mandarinai (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	623,07

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

3 savaitė

12

Antradienis

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Agurkų sr. Su perlinėm kruopom (augalinis) (tausojantis)	12SRK	150	78,45
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Kepti kalakutienos gabaliukai (tausojantis)	33AK	100/60	260,45
Grietinės ir pomidorų padažas	3AP	40	83,98
Bulvių košė (tausojantis)	3K	100	108,53
Pekino kopūstų su pomidorais ir aliejumi (augal.)	24SA	50	53,66
Bananas (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo		200	0
		Viso:	655,26

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Agurkų sr. Su perlinėm kruopom (augalinis) (tausojantis)	12SRK	150	78,45
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Apkepti makaronai su paukštienos mėsa (tausojantis)	67AK	75/75/20	392,55
Pekino kopūstų su pomidorais ir aliejumi (augal.)	24SA	50	53,66
Bananas (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	673,3

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

3 savaitė

13

Trečiadienis

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga g	Energinė vertė, kcal
Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	5SR	150	90,92
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Balandėliai su kaiulienos mėsa ir padažu (tausojantis)	63AK/4AP	150/30/40	323,07
Bulvių košė (tausojantis)	3K	100	108,53
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis tausojantis)	23SK	50	64,52
Kriaušė (augalinis)	303	100	51,3
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	594,86

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga g	Energinė vertė, kcal
Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	5SR	150	90,92
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Pieniškės dešrelės su pomidorų padažu (tausojantis)	36AK	100/30	320,04
Bulvių košė (tausojantis)	3K	100	108,53
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis tausojantis)	23SK	50	64,52
Kriaušė (augalinis)	303	100	51,3
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	682,75

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

3 savaitė

14

Ketvirtadienis

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Žirnelių su žiediniais kopūstais sr. (augalinis) (tausojantis)	16SR	150	72,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Ryžių plovas su vištiena (tausojantis)	3AK	100/100	351,61
Morkų salotos su citrina ir aliejumi (augalinis)	14S	50	60,39
Bananas (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo	322	200	0
		Viso:	633,59

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Žirnelių su žiediniais kopūstais sr. (augalinis) (tausojantis)	16SR	150	72,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Kalakutienos kukuliai su padažu (tausojantis)	35AK/3AP	100/50	280,98
Biri ryžių košė (tausojantis)	103AK	100	122,08
Morkų salotos su citrina ir aliejumi (augalinis)	14S	50	60,39
Bananas (augalinis)	302	100	101,2
Geriamas vanduo		200	0
		Viso:	612,09

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

3 savaitė

15

Penktadienis

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	21SRK	150	95,35
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Troškinta žuvis su daržovėmis ir grietinės padažu (tausojantis)	39AK/AP5	100/100/40	343,91
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	118,5
Paprikų ir agurkų asorti (augalinis)	201S	100	39,05
Mandarinai (augalinis)	301	100	53,56
Geriamas vanduo		200	0
		Viso:	697,81

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	21SRK	150	95,35
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87AK	150/20	419,18
Uogienė (tausojanti)	19PK	30	81,3
Paprikų ir agurkų asorti (augalinis)	201S	100	39,05
Mandarinai (augalinis)	301	100	53,56
Geriamas vanduo		200	0
		Viso:	640,53

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

## VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Pirmadienis

1

### PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1SR	150	61,35
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Kepti vištienos kepsneliai (tausojantis)	42	100	406,4
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	118,5
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	205S	100	47,76
Geriamas vanduo	322	200	0
Obuolys (augalinis)	301	100	53,56
		Viso:	735,01

## VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Antradienis

2

### PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	2SR	150	46,98
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44
Kiaulienos guliašas troškintas (tausojantis)	102	120	257,72
Virtos bulvės (augalinis)	151	100	97,85
Rinkinukas "morkos ir agurkai"	206S	100	38,15
Geriamas vanduo	322	200	0
Bananas	302	100	101,2
		Viso:	589,34