

# VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Pirmadienis

1

## SRIUBA

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	13SRK	150	72,99
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	71,17

## ANTRIEJI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9AK	100	305,67
Kiaulienos guliašas troškintas (tausojantis)	102	120	257,72
Kiaulienos ir grikių troškinys (tausojantis)	5AK	100/100	476,38
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	87	200	542,48
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	182	171/29	272,52

## PADAŽAI

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Natūralus jogurtas	22	40	28,92
Uogienė	19PK	40	108,4

## GARNYRAI

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	192,71

## DARŽOVĖS, SALOTOS

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Šv. kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	2SAK	50	31,79
Burokėlių sal. su obuoliais ir aliejumi (augalinis tausojantis)	23SK	50	64,52
Šv. Morkų, obuolių, porų salotos (augalinis)	14SK	50	60,39

## GĖRIMAI

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Antradienis

2

## SRIUBA

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Miežinių kruopų sr. (augalinis) (tausojanti)	12SR	150	46,98
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44

## ANTRIEJI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Paukštienos filė kepsnys (tausojantis)	30AK	100	197,05
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31AK	200	507,44
Troškiny su vištiena ir avinžirniais (tausojantis)	4AK	100/100	371,66
Lietiniai blynai su varške	74AK	150	342,52
Sklindžiai su obuoliais	85	200	348,3

## PADAŽAI

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Natūralus jogurtas	22	40	28,92
Uogienė	19PK	40	108,4

## GARNYRAI

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Biri ryžių košė (tausojantis)	103AK	100	122,08
Virti griikiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	192,71

## DARŽOVĖS, SALOTOS

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Pekino kopūstų su pomidorais ir aliejumi (augal.)	24SAK	50	53,66
Burokėlių sal. su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	23SK	50	64,52
Šv. Morkų, obuolių, porų salotos (augalinis)	14SK	50	60,39

## GĖRIMAI

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Trečiadienis

3

## SRIUBA

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Šaltibarščiai (tausojantis) (augalinis)/Trinta moliūgu sriuba (tausojantis) (augalinis)	5SRK / 22K	150	111,78 / 74,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44

## ANTRIEJI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Virtų bulvių blynai su kiaulienos mėsa	53AK	150/50/40	401,44
Muštos kiaulienos suktinukai troškinti padaže (tausojantis)	119	80/45	171,65
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9AK	100	305,67
Ryžių plovos su kiauliena (tausojantis)	3AK	200	403,93
Aukštaičių blynai	94	200	473,78

## PADAŽAI

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Natūralus jogurtas	22	40	28,92
Uogienė	19PK	40	108,4

## GARNYRAI

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	192,71

## DARŽOVĖS, SALOTOS

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Šv. kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	2SAK	50	31,79
Burokėlių sal. su obuoliais ir aliejumi (augalinis tausojantis)	23SK	50	64,52
Šv. Morkų, obuolių, porų salotos (augalinis)	14SK	50	60,39

## GĖRIMAI

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

**VALGIARAŠTIS**

1 savaitė

Ketvirtadienis

4

**SRIUBA**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Ankštinių darž. sr. (pupelės) su bulvėmis (tausojantis) (aug.)	17SRK	150	155,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44

**ANTRIEJI PATIEKALAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Įdarytas maltas paukštienos kotletas (tausojantis)	52	100	218,36
Paukštienos filė kepsnys (tausojantis)	30AK	100	197,05
Kalakutienos - daržovių troškiny (tausojantis)	2AK	100/100	289,33
Lietiniai blynai su mėsa	77AK	100/50/5	336,54
Aukštaičių blynai	94	200	473,78

**PADAŽAI**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Natūralus jogurtas	22	40	28,92
Uogienė	19PK	40	108,4

**GARNYRAI**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Virti griekiai (tausojantis)	150	100	118,5
Bulvių košė (tausojantis)	3K	100	108,53
Virti ryžiai (tausojantis)	152	100	111,9

**DARŽOVĖS, SALOTOS**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sal. su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	23SK	50	64,52
Šv. Morkų, obuolių, porų salotos (augalinis)	14SK	50	60,39
Pekino kopūstų su pomidorais ir aliejumi (augal.)	24SAK	50	53,66

**GĖRIMAI**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

**VALGIARAŠTIS**

1 savaitė

Penktadienis

5

**SRIUBA**

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

**ANTRIEJI PATIEKALAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	37AK	100	307,47
Troškinta žuvis su mork. Ir svogūnais (tausojantis)	39AK	100/100	188,8
Kepti varškėčiai	83AK	200	459,2
Cepelinai virtų bulvių su varške (tausojantis)	51AK	200/40	282,98
Varškės ir avižinių dribsnių blynai	113AK	150/20	347,92

**PADAŽAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Natūralus jogurtas	22	40	28,92
Uogienė	19PK	40	108,4

**GARNYRAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Biri ryžių košė (tausojantis)	103AK	100	122,08
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	192,71

su daržovėmis

**DARŽOVĖS, SALOTOS**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Šv. kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	2SAK	50	31,79
Burokėlių sal. su obuoliais ir aliejumi (augalinis tausojantis)	23SK	50	64,52
Šv. Morkų, obuolių, porų salotos (augalinis)	14SK	50	60,39

**GĖRIMAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

2 savaitė

Pirmadienis

6

## SRIUBA

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sr. su pupelėmis ir kopūstais (taus.) (augalinis)	3SRK	150	68,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44

## ANTRIEJI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Bulvių plokštainis su šlaunelėmis	45AK	200	473,81
Paukštienos filė kepsnys (tausojantis)	30AK	100	197,05
Vištienos troškiny su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	45	200	272,76
Sklandžiai su obuoliais ir bananais	90	200	476,18

## PADAŽAI

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Natūralus jogurtas	22	40	28,92
Uogienė	19PK	40	108,4

## GARNYRAI

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Žirnių košė su daržovėmis (tausojantis)	108KK	150/20	214,55
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	192,71

## DARŽOVĖS, SALOTOS

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Šv. kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	2SAK	50	31,79
Burokėlių sal. su obuoliais ir aliejumi (augalinis tausojantis)	23SK	50	64,52
Šv. Morkų, obuolių, porų salotos (augalinis)	14SK	50	60,39

## GĖRIMAI

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

2 savaitė

Antradienis

7

## SRIUBA

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10SRK	150	97,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44

## ANTRIEJI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9AK	100	305,67
Tark. bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	47AK	300/60	433,78
Kiaulienos daržovių troškiny (tausojantis)	2AK	100/100	330,49
Varškės apkepas (tausojantis)	85AK	200/30	441,75
Blynėliai su bananais	79AK	200/30	499,15

## PADAŽAI

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Saldus jogurto ir grietinės padažas	8PK	30	59,82
Uogienė	19PK	40	108,4

## GARNYRAI

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	192,71

## DARŽOVĖS, SALOTOS

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Šv. kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	2SAK	50	31,79
Burokėlių sal. su obuoliais ir aliejumi (augalinis tausojantis)	23SK	50	64,52
Šv. Morkų, obuolių, porų salotos (augalinis)	14SK	50	60,39

## GĖRIMAI

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

**VALGIARAŠTIS**

2 savaitė

8

Trečiadienis

**SRIUBA**

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

**ANTRIEJI PATIEKALAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Kepti paukštienos kepsneliai (tausojantis)	30AK	100	197,05
Paukštienos filė kepsnys (tausojantis)	30AK	100	197,05
Karališki balandėlai (tausojantis)	62AK	200	377,91
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (tausojantis)	50AK	200/40	318,49
Lietiniai blynai su varške	74AK	200	652,76

**PADAŽAI**

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Saldus jogurto ir grietinės padažas	8PK	30	59,82
Uogienė	19PK	40	108,4

**GARNYRAI**

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Biri ryžių košė (tausojantis)	103AK	100	122,08
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	192,71

**DARŽOVĖS, SALOTOS**

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Šv. kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	205S	100	47,76
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis tausojantis)	23S	100	129,03
Morkų salotos su citrina ir aliejumi (augalinis)	14S	100	120,77

**GĖRIMAI**

	Rp. Nr.	Išeiška g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

**VALGIARAŠTIS**

2 savaitė

Ketvirtadienis

9

**SRIUBA**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	9SRK	150	59,36
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44

**ANTRIEJI PATIEKALAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Malti jautienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24AK	150	361,28
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9AK	100	305,67
Kiaulienos troškiny su raugintais kopūstais (tausojantis)	6AK	100/100	313,49
Virti makaronai su kiaulienos mėsa	68AK	100/100	453,61
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	90	200	319,93

**PADAŽAI**

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Saldus jogurto ir grietinės padažas	8PK	30	59,82
Uogienė	19PK	40	108,4

**GARNYRAI**

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Virti griekiai (tausojantis)	150	100	118,5
Bulvių košė (tausojantis)	3K	100	108,53

**DARŽOVĖS, SALOTOS**

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Šv. kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	205S	100	47,76
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis tausojantis)	23S	100	129,03
Morkų salotos su citrina ir aliejumi (augalinis)	14S	100	120,77

**GĖRIMAI**

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

**VALGIARAŠTIS**

2 savaitė

Penktadienis

10

**SRIUBA**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Žirnių ir perlinių kr. Sriuba (augalinis) (tausojantis)	16SRK	150	159,32
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44

**ANTRIEJI PATIEKALAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39AK	100/100	188,8
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42AK	100	232,06
Virtų bulvių ir varškės voleliai (tausojantis)	55AK	200/40	365,4
Sklindžiai su obuoliais	85	200	348,3
Lietiniai blynai su varške	74AK	200	652,76

**PADAŽAI**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Saldus jogurto ir grietinės padažas	8PK	30	59,82
Uogienė	19PK	40	108,4

**GARNYRAI**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Ryžiai (tausojantis) (augaliniai)	152	100	111,9
Bulvių košė (tausojantis)	3K	100	108,53

**DARŽOVĖS, SALOTOS**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Šv. kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	205S	100	47,76
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis tausojantis)	23S	100	129,03
Morkų salotos su citrina ir aliejumi (augalinis)	14S	100	120,77

**GĖRIMAI**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

3 savaitė

Pirmadienis

11

## SRIUBA

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	4SRK	150	70,94
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44

## ANTRIEJI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	14AK	150	704,76
Jautienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	2AK	100/100	365,91
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9AK	100	305,67
Virti varškėčiai (tausojantis)	82AK	150/20	302,83
Lietiniai su bananais/varške	75AK	200/100/30	547,51

## PADAŽAI

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Saldus jogurto ir grietinės padažas	8PK	30	59,82
Uogienė	19PK	40	108,4

## GARNYRAI

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	164	100	146,19
Virti grikiai (tausojantis)	150	100	118,5
Bulvių košė (tausojantis)	3K	100	108,53

## DARŽOVĖS, SALOTOS

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	205S	100	47,76
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis tausojantis)	23S	100	129,03
Morkų salotos su citrina ir aliejumi (augalinis)	14S	100	120,77

## GĖRIMAI

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

# VALGIARAŠTIS

3 savaitė

Antradienis

12

## SRIUBA

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

## ANTRIEJI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Paukštienos filė kepsnys (tausojantis)	30AK	100	197,05
Paukštienos kepinukas (tausojantis)	32AK	100	241,26
Kepti kalakutienos gabaliukai (tausojantis)	33AK	100/30/30	260,45
Apkepti makaronai su paukštienos mėsa	67AK	75/75/20	392,55
Aukštaičių blynai	94	200	473,78

## PADAŽAI

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Saldus jogurto ir grietinės padažas	8PK	30	59,82
Uogienė	19PK	40	108,4

## GARNYRAI

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Bulvių košė (tausojantis)	3KK	100	108,53
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	192,71

## DARŽOVĖS, SALOTOS

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Pekino kopūstų su pomidorais ir aliejumi (augal.)	24SAK	50	53,66
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis tausojantis)	23S	100	129,03
Morkų salotos su citrina ir aliejumi (augalinis)	14S	100	120,77

## GĖRIMAI

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

**VALGIARAŠTIS**

3 savaitė

13

Trečiadienis

**SRIUBA**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	5SR	150	90,92
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44

**ANTRIEJI PATIEKALAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Kiaulienos guliašas troškintas (tausojantis)	1AK	100/60	357,69
Balandėliai su kiaulienos mėsa ir padažu (tausojantis)	63AK/4AP	150/30/40	323,07
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9AK	100	305,67
Pieniškos dešrelės su pomidorų padažu (tausojantis)	36AK	100/30	320,04
Sklindžiai su obuoliais	85	200	348,3

**PADAŽAI**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Saldus jogurto ir grietinės padažas	8PK	30	59,82
Uogienė	19PK	40	108,4

**GARNYRAI**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Virti griekiai (tausojantis)	150	100	118,5
Bulvių košė (tausojantis)	3K	100	108,53

**DARŽOVĖS, SALOTOS**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	205S	100	47,76
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis tausojantis)	23S	100	129,03
Morkų salotos su citrina ir aliejumi (augalinis)	14S	100	120,77

**GĖRIMAI**

	Rp. Nr.	Išseiga g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

**VALGIARAŠTIS**

3 savaitė

Ketvirtadienis

14

**SRIUBA**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša g	Energinė vertė, kcal
Žirnelių su žiediniais kopūstais sr. (augalinis) (tausojantis)	16SR	150	72,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	30	20	47,44

**ANTRIEJI PATIEKALAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša g	Energinė vertė, kcal
Paukštienos filė (tausojantis)	30A	100	197,05
Kepti kalakutienos gab. Su pom. Pad. Ir svogūnais (tausojantis)	33AK	100/30/30	260,45
Kalakutienos kukuliai su padažu (tausojantis)	35AK/3AP	100/50	280,98
Ryžių plovas su vištiena (tausojantis)	3AK	100/100	351,65
Aukštaičių blynai	94	200	473,78

**PADAŽAI**

	Rp. Nr.	Išeiša g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Saldus jogurto ir grietinės padažas	8PK	30	59,82
Uogienė	19PK	40	108,4

**GARNYRAI**

	Rp. Nr.	Išeiša g	Energinė vertė, kcal
Ryžiai (tausojantis) (augaliniai)	152	100	111,9
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	118,5
Bulvių košė (tausojantis)	3K	100	108,53

**DARŽOVĖS, SALOTOS**

	Rp. Nr.	Išeiša g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	205S	100	47,76
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis tausojantis)	23S	100	129,03
Morkų salotos su citrina ir aliejumi (augalinis)	14S	100	120,77

**GĖRIMAI**

	Rp. Nr.	Išeiša g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)

**VALGIARAŠTIS**

3 savaitė

15

Penktadienis

**SRIUBA**

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

**ANTRIEJI PATIEKALAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39AK	100/100	188,8
Žuvies filė kepsnys (tausojantis)	133	100	173,69
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87AK	200/30	419,18
Balandėliai su grietinės ir pomidorų padažu (tausoj.)	63AK	200/40	360,31
Sklindžiai su obuoliais	85	200	348,3

**PADAŽAI**

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Grietinė 30%	17PK	40	117,2
Grietinės 30% padažas	1PK	40	83,22
Saldus jogurto ir grietinės padažas	8PK	30	59,82
Uogienė	19PK	40	108,4

**GARNYRAI**

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Ryžiai (tausojantis) (augaliniai)	152	100	111,9
Bulvių košė (tausojantis)	3K	100	108,53
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	150	100	118,5

**DARŽOVĖS, SALOTOS**

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	205S	100	47,76
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	23S	100	129,03
Morkų salotos su citrina ir aliejumi (augalinis)	14S	100	120,77

**GĖRIMAI**

	Rp. Nr.	Išėiga g	Energinė vertė, kcal
Kefyras	320	200	112
Geriamas vanduo	322	200	0

Užpildė:

(pareigos, v. pavardė, parašas)