

3 savaitė
Pirmadienis**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* <u>Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)</u>	KP-5	200	5,10	3,50	29,34	163,93
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			12,80	12,73	57,89	388,32

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su bananais (tausojantis)	VP-21	140	16,66	12,83	23,21	275,19
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,78	73,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,26	20,33	23,99	348,44

Pietūs val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-8	150/5	4,57	4,31	15,96	116,09
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			7,25	4,76	43,96	238,84

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kiaulienos suktinukas su fermentiniu sūrių 45% (tausojantis) arba	MP/K-29	75	25,19	17,61	3,21	271,25
2. Kiaulienos maltinis (tausojantis)	MP/K-2	70	11,62	3,44	1,60	114,45
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Keptos bulvių lazdelės	GD-6	70	1,80	1,09	16,47	81,74
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su kiaulienos suktinuku:			27,98	22,89	22,66	403,94
2. Iš viso su kiaulienos maltiniu:			14,87	15,56	23,13	316,90
1. Iš viso dienos davinio su kiaulienos suktinuku:			65,29	60,71	148,50	1379,54
2. Iš viso dienos davinio su kiaulienos maltiniu:			52,18	53,38	148,97	1292,50

3 savaitė
Antradienis**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	120	13,90	16,32	7,56	239,20
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-18	90/80	7,96	6,64	34,94	232,91
Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija, paprika)	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,42	23,20	44,76	488,31

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11.1	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,95	18,83	39,05	407,80

Pietūs val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-1	150/5	1,50	3,32	8,98	66,44
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			4,18	3,77	36,98	189,19

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta paukštienos blauzdelė (be odos ir kaulo) (tausojantis) arba	MP/P-28	75	18,33	12,50	0,51	190,29
2. Kepti vištienos gabaliukai (tausojantis) su svogūnais ir pomidorų padažu	MP/P-36	75/20/20	17,55	14,08	8,30	225,58
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su paukštienos blauzdele:			23,51	17,99	27,99	358,82
2. Iš viso su keptais vištienos gabaliukais:			22,73	19,57	35,78	394,11
1. Iš viso dienos davinio su paukštienos blauzdele:			71,06	63,79	148,78	1444,12
2. Iš viso dienos davinio su keptais vištienos gab.::			70,28	65,37	156,57	1479,41

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Manų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-6	200	4,74	1,45	42,66	209,00
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Sumuštinių duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,48	11,74	61,10	409,00

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru	VP-12	60/45	11,57	13,65	26,94	274,25
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			16,93	17,50	40,15	381,33

Pietūs val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietinėle 35%	S-5	150	1,38	4,36	9,33	79,07
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			4,06	4,81	37,33	201,82

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta vištienos filė (tausojantis) arba	MP/P-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
2. Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	MP/P-12	70	14,65	9,19	2,24	154,32
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	20	0,42	4,51	0,62	44,95
Virtos bulgur kruopos	GK-30	60	3,90	3,00	20,40	129,22
Salotos su ridikėliais, agurkais, sėklomis ir alyvuogių aliejumi	DS-10.1	50	1,09	4,27	2,46	50,23
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su kepta vištienos filė:			24,09	17,16	31,30	377,19
2. Iš viso su kalakutienos kukuliais:			20,36	21,07	26,92	383,72
1. Iš viso dienos davinio su vištienos filė:			56,56	51,21	169,88	1369,34
2. Iš viso dienos davinio su kalakutienos kukuliu:			52,83	55,12	165,50	1375,87

3 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Erika Burneckienė

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Grikių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-2	200	5,14	2,24	35,89	186,60
Grūdų traputis su riešutų sviestu 45%	ŠU-5	20/20	8,12	9,84	17,34	189,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,26	12,08	53,23	375,60

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	S-27	150	5,32	4,94	18,26	138,32
Keptas obuolių pyragas	MP-13	100	6,59	10,32	29,77	233,71
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,91	15,26	48,03	372,03

Pietūs val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			3,92	5,32	37,03	202,49

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Lašišos maltinis (tausojantis) arba	ŽP-2	90	18,86	16,16	3,74	244,98
2. Kepta lašišos filė (tausojantis)	ŽP-1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
Bulvių košė	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su lašišos maltiniu:			21,66	23,96	20,96	387,60
2. Iš viso su kepta lašišos filė:			22,32	25,13	17,40	376,56
1. Iš viso dienos davinio su lašišos maltiniu:			50,75	56,62	159,25	1337,72
2. Iš viso dienos davinio su kepta lašišos filė:			51,41	57,79	155,69	1326,68

3 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu 2,5%	KP-11	50/100	7,40	3,80	45,40	246,00
Karštas sumuštinis su varške 9% ir obuoliais	KU-9	20/30	5,13	3,48	13,89	106,96
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,53	7,28	59,29	352,96

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių lazdelės su troškintu šaldytų daržovių mišiniu (augalinis, tausojantis)	AP-1	100/80	4,57	6,36	22,50	170,21
Salotos su agurkais, ridikėliais ir virta vištienos filė	ŠU/S-1	50/40	12,49	3,88	1,68	90,87
Kefyras 2,5%	G-3	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			22,16	13,99	31,53	351,08

Pietūs val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-6	150/5	5,74	4,41	21,22	133,02
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			8,04	4,81	46,82	244,02

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Virtų makaronų troškinys su vištiena ir daržovėmis (tausojantis) arba	MP/KP-37	120/70	21,40	11,76	28,13	323,82
2. Ryžių troškinys su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KK-41	160/80	25,52	22,39	34,99	437,63
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su makaronais ir troškinta vištiena:			22,55	16,00	33,56	383,37
2. Iš viso su ryžių troškiniu ir kiauliena:			26,67	26,63	40,42	497,18
1. Iš viso dienos davinio su makaronų troškiniu:			65,28	42,08	171,20	1331,43
2. Iš viso dienos davinio su ryžių troškiniu:			69,40	52,71	178,06	1445,24

Pastabos:

1. * Įstaigoje, kurioje organizuojami du maitinimai per dieną (pusryčiai ir pietūs), pusryčių košei gaminti vietoj augalinio gėrimo galima naudoti pieną.
2. Rekomenduojama pirmenybę teikti:
 - šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
 - ruginei duonai;
 - makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
 - gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

