

UAB „Orden“

Darbininkų g. 12, Praulių k., Šilų sen., Jonavos r. sav.

Tauragės „Aušros“ progimnazija

Aerodromo g. 6, Tauragė

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

**15 DIENŲ PIETŲ MAITINIMO
VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

6 - 10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo ____ iki ____ val.

1 savaitė - Pirmadienis

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.2	1.3	10.5	1.6	0.8	59
Viso grūdo ruginė duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3	75
Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	P004	67/103	20.3	13.2	17.7	8.1	0.8	271
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	120	5.3	1.3	29.1	2.5	0.0	149
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S022	30	0.3	1.6	1.7	0.5	0.2	22
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.5	0.2	0.0	2
Iš viso:			29.6	18.1	85.7	16.2	2.1	625

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.2	1.3	10.5	1.6	0.8	59
Viso grūdo ruginė duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3	75
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	180	19.4	10.7	26.7	1.6	0.2	281
Jogurtinė grietinė 10%		40	1.4	4.0	1.7	0.0	0.0	48
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S022	110	1.2	5.9	6.2	1.8	0.6	82
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.5	0.2	0.0	2
Iš viso:			25.6	22.7	71.7	8.6	1.9	594
I variantas Iš viso (dienos davinio):			29.6	18.1	85.7	16.2	2.1	625
II variantas Iš viso (dienos davinio):			25.6	22.7	71.7	8.6	1.9	594



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr017	150	4.2	2.3	24.5	3.8	1.1	136
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojančios)	K004	50/80	20.8	11.7	8.0	2.7	0.5	221
Virtos perlinės kruopos (tausojančios) (augalinis)	Gr017	120	3.9	0.7	29.8	2.9	0.6	141
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	35	0.5	1.4	2.2	0.8	0.2	23
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	4
		Iš viso:	29.7	16.5	75.9	11.9	2.4	571

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr017	150	4.2	2.3	24.5	3.8	1.1	136
Trijų pupelių troškiny su pomidorais ir kukurūzais (tausojančios) (augalinis)	D031	80/25/15	8.9	7.2	28.1	11.2	1.0	213
Virtos perlinės kruopos (tausojančios) (augalinis)	Gr017	100	3.2	0.6	24.8	2.4	0.5	118
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	110	1.5	4.4	6.9	2.4	0.5	73
Sezoniniai vaisiai		50	0.2	0.2	6.5	1.0	0.0	29
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	4
		Iš viso:	18.1	14.7	91.8	21.0	3.1	572
I variantas Iš viso (dienos davinio):			29.7	16.5	75.9	11.9	2.4	571
II variantas Iš viso (dienos davinio):			18.1	14.7	91.8	21.0	3.1	572



Direktorė
Dalia Nlimono



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			balkymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.1	2.3	16.0	3.2	1.1	93
Kiaulienos maitinis (tausojantis)	K003	80	15.1	5.6	14.4	1.0	0.6	169
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	120	5.3	1.3	29.1	2.5	0.0	149
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S025	100	2.3	7.4	6.4	2.3	0.8	101
Sezoniniai vaisiai		60	0.2	0.2	7.8	1.1	0.0	34
Kefyras 2.5 %	G009	150	5.1	3.8	7.4	0.0	0.2	84
Iš viso:			30.2	20.6	81.1	10.0	2.6	630

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			balkymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.1	2.3	16.0	3.2	1.1	93
Viso grūdo ruginė duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3	75
Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (9%) (tausojantis)	M011	130/8/22	9.8	10.3	31.6	3.6	0.3	258
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S025	80	1.8	5.9	5.1	1.8	0.6	81
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas greipfrutų griežinėliais	G009	150	0.0	0.0	0.8	0.2	0.0	3
Iš viso:			16.2	19.3	79.7	12.1	2.3	557
I variantas Iš viso (dienos davinio):			30.2	20.6	81.1	10.0	2.6	630
II variantas Iš viso (dienos davinio):			16.2	19.3	79.7	12.1	2.3	557



Direktore
Dalia Filimonova



1 savaitė - Ketvirtadienis

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Rūgštyniu sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr007	150	1.0	1.6	8.2	1.4	1.1	51
Viso grūdų ruginė duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3	75
Višties troškynys su morkomis ir žirneliais (tausojančios)	P008	56/44	20.8	10.3	3.9	1.4	0.5	192
Virti ryžiai (tausojančios) (augalinis)	Gr002	150	5.6	0.3	48.9	5.6	0.4	221
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S033	30/10/10/ 10/3	0.6	3.1	2.2	0.9	0.0	40
Sezoniniai vaisiai		60	0.2	0.2	7.8	1.1	0.0	34
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	0.1	0.0	4
Iš viso:			30.5	16.0	87.9	12.3	2.2	617

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Rūgštyniu sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr007	150	1.0	1.6	8.2	1.4	1.1	51
Viso grūdų ruginė duona		40	2.8	0.6	21.1	2.5	0.4	101
Virtinukai su varškės-špinatų įdaru (tausojančios)	M013	150/50	12.7	5.4	34.2	1.5	0.4	236
Jogurtinė grietinė 10%		50	1.7	5.0	2.1	0.0	0.0	60
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S033	60/20/20/20/6	0.6	3.1	2.2	0.9	0.0	40
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	0.1	0.0	4
Iš viso:			19.2	16.0	79.2	7.9	2.0	538
I variantas Iš viso (dienos davinio):			30.5	16.0	87.9	12.3	2.2	617
II variantas Iš viso (dienos davinio):			19.2	16.0	79.2	7.9	2.0	538

UAB "ORDENIS"
"D" RESPUB
Direktorė
Dalia Kilimonova



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Daržovių sriuba su makaronais (tausojančios) (augalinis)	Sr023	150	2.6	1.6	13.1	1.7	0.6	77
Žuvies maltiniai	Ž011	60	6.6	9.7	1.2	0.3	0.5	119
Bulvių košė (tausojančios)	Gr012	150	3.4	4.4	25.0	2.1	1.1	153
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S010	100	1.0	5.2	9.3	3.0	0.5	88
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Varškės sūrelis su vanile (7.5 %, be glaišto)		60	7.8	4.5	9.2	0.0	0.1	108
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	0.3	0.0	3
Iš viso:			21.8	25.8	68.9	8.9	2.8	594

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Daržovių sriuba su makaronais (tausojančios) (augalinis)	Sr023	150	2.6	1.6	13.1	1.7	0.6	77
Žirnių troškiny (tausojančios)	D016	200	18.4	9.1	50.0	10.4	1.1	356
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S010	100	1.0	5.2	9.3	3.0	0.5	88
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	0.3	0.0	3
Iš viso:			22.3	16.3	83.5	16.9	2.2	570
I variantas Iš viso (dienos davinio):			21.8	25.8	68.9	8.9	2.8	594
II variantas Iš viso (dienos davinio):			22.3	16.3	83.5	16.9	2.2	570



Direktorė
Dalia Filimonova



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1.3	1.5	7.6	1.6	1.1	49
Viso grūdo ruginė duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3	75
Orkaitėje keptas kiaušienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	80	18.6	4.2	5.7	3.6	0.6	135
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7.4	1.5	40.3	4.7	0.2	204
Piešytos romanišės salotos su pomidorais, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S034	30/15/15/3	0.5	3.1	1.9	0.0	0.0	38
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	D006	25/25	1.0	0.2	3.6	1.4	0.1	20
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0.1	0.1	1.3	0.0	0.0	6
Iš viso:			31.4	11.3	86.6	14.7	2.2	574

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1.3	1.5	7.6	1.6	1.1	49
Viso grūdo ruginė duona		40	2.8	0.6	21.1	2.5	0.4	101
Varškės ir morkų apkepamas (tausojantis)	V013	76/64	16.2	16.7	22.0	2.8	1.1	303
Jogurtinė grietinė 10%		30	1.0	3.0	1.3	0.0	0.0	36
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	D006	50/50	2.0	0.3	7.2	2.8	0.1	40
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0.1	0.1	1.3	0.0	0.0	6
Iš viso:			23.7	22.5	70.9	11.1	2.7	581
I variantas iš viso (dienos davinio):			31.4	11.3	86.6	14.7	2.2	574
II variantas iš viso (dienos davinio):			23.7	22.5	70.9	11.1	2.7	581

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4.5	0.6	16.1	2.1	0.6	88
Viso grūdo ruginė duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3	75
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas paniruotas miltuose (tausojantis)	P011	70	16.7	7.0	6.5	0.5	0.5	156
Miežiniai perliukai (tausojantis) (augalinis)	Gr005	120	4.6	0.9	31.4	3.0	0.3	152
Brokolių ir paprikų salotos (augalinis)	S009	110	2.0	4.7	7.1	2.6	0.6	79
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Plešomos sūrio lazdelės		20	5.3	4.2	0.1	0.0	0.3	59
Vanduo paskanintas aviėtėmis	G009	150	0.1	0.0	1.0	0.5	0.0	5
Iš viso:			30.0	13.8	77.9	10.5	2.3	556

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4.5	0.6	16.1	2.1	0.6	88
Viso grūdo ruginė duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3	75
Bulvių plokštainis su varške 9%	D010.1	130/50	13.9	8.9	32.1	2.8	1.2	264
Grietinė 30%		25	0.6	7.5	0.8	0.0	0.0	73
Brokolių ir paprikų salotos (augalinis)	S009	110	2.0	4.7	7.1	2.6	0.6	79
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas aviėtėmis	G009	150	0.1	0.0	1.0	0.5	0.0	5
Iš viso:			23.2	22.3	72.8	9.8	2.7	585
I variantas Iš viso (dienos davinio):			30.0	13.8	77.9	10.5	2.3	556
II variantas Iš viso (dienos davinio):			23.2	22.3	72.8	9.8	2.7	585



Dalia Filimonov
Direktore
Dalia Filimonov



2 savaitė - Trečiadienis

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

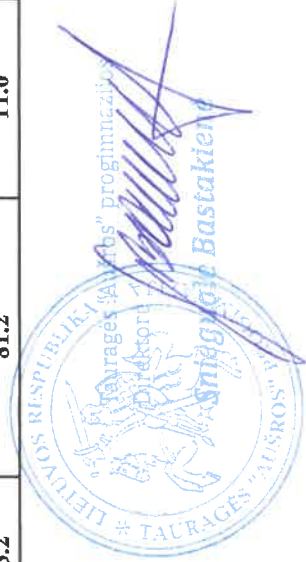
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr034	150	1.3	5.4	10.9	2.2	1.0	97
Viso grūdo ruginė duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3	75
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	100/80	28.2	15.3	28.4	3.5	1.2	364
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: agurkai, pomidorai)	D006	50/50	0.9	0.2	3.2	1.2	0.0	18
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0.3	0.1	1.1	0.0	0.0	6
Iš viso:			33.1	21.8	69.8	10.2	2.5	607

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr034	150	1.3	5.4	10.9	2.2	1.0	97
Viso grūdo ruginė duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3	75
Natūralus kalakutienos maltinukas su tarkuotomis morkomis (tausojantis)	P027	66/14	17.9	5.8	1.9	0.5	0.6	132
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	150	4.9	0.9	37.2	3.6	0.7	176
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: agurkai, pomidorai)	D006	60/60	1.1	0.2	3.8	1.4	0.0	22
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0.3	0.1	1.1	0.0	0.0	6
Iš viso:			27.8	13.2	81.2	11.0	2.7	555
I variantas Iš viso (dienos davinio):			33.1	21.8	69.8	10.2	2.5	607
II variantas Iš viso (dienos davinio):			27.8	13.2	81.2	11.0	2.7	555



Direktorė
Dalia Filimonova



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žirnių sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr015	150	2.1	2.3	16.2	0.0	0.0	93
Orkaitėje kepti sterko file maltinukai praturtinti grikių sėlenomis (tausojančios)	Ž004	90	16.0	9.7	6.1	0.6	0.9	176
Bulvių košė (tausojančios)	Gr012	120	2.7	3.5	20.0	1.7	0.9	123
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalmynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S023	105	1.6	5.5	10.0	1.7	0.6	96
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Kefyras 2.5 %	G009	150	5.1	3.8	7.4	0.0	0.2	84
Iš viso:			27.8	25.1	70.1	5.5	2.5	617

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žirnių sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr015	150	2.1	2.3	16.2	0.0	0.0	93
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojančios)	V003.1	150	21.3	13.2	28.2	0.7	0.6	317
Jogurtinė grietinė 10%		20	0.7	2.0	0.8	0.0	0.0	24
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalmynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S023	100	1.5	5.3	9.5	1.6	0.5	92
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas braškėmis	G009	150	0.1	0.0	0.7	0.1	0.0	3
Iš viso:			26.0	23.1	65.8	4.0	1.2	575
I variantas Iš viso (dienos davinio):			27.8	25.1	70.1	5.5	2.5	617
II variantas Iš viso (dienos davinio):			26.0	23.1	65.8	4.0	1.2	575



Direktorė
Nalia Filimonova



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	1.7	2.2	13.2	1.7	1.1	79
Keptos paukštienos šlaunelės	P024	70	16.9	10.2	0.2	0.0	0.9	160
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	150	9.2	2.3	50.5	4.3	0.0	259
Piššytos raudonlapės salotos, brokoliai, pomidorai ir agurkai	S035	60/20/20/20	1.5	0.3	4.7	1.9	0.0	27
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0.1	0.0	1.3	0.2	0.0	6
Iš viso:			29.7	15.3	80.3	9.6	2.0	578

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	1.7	2.2	13.2	1.7	1.1	79
Skryliai (tausojantis)	M009	180	11.1	4.2	57.3	3.2	0.9	312
Grietinė 30%		40	1.0	12.0	1.2	0.0	0.0	117
Piššytos raudonlapės salotos, brokoliai, pomidorai ir agurkai	S035	65/22/22/22	1.7	0.3	5.0	2.0	0.0	29
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0.1	0.0	1.3	0.2	0.0	6
Iš viso:			15.8	19.1	88.5	8.6	2.0	589
I variantas iš viso (dienos davinio):			29.7	15.3	80.3	9.6	2.0	578
II variantas iš viso (dienos davinio):			15.8	19.1	88.5	8.6	2.0	589



Direktorė
Dalia Filimonova



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1.6	2.1	13.3	1.9	1.1	79
Viso grūdo ruginė duona		20	1.4	0.3	10.5	1.2	0.2	50
Žemaičių blynai su mėsos įdaru	D012	113/37	13.2	13.0	26.2	2.5	1.3	275
Grietinė 30%		15	0.4	4.5	0.5	0.0	0.0	44
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	D006	50/50	0.9	0.2	3.2	1.2	0.0	18
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Kefyras 2.5 %	G009	120	4.1	3.0	5.9	0.0	0.1	67
Iš viso:			21.9	23.4	70.1	8.3	2.8	579

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1.6	2.1	13.3	1.9	1.1	79
Viso grūdo ruginė duona		20	1.4	0.3	10.5	1.2	0.2	50
Orkaitėje keptas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	P031	60	17.7	2.5	0.4	0.0	0.7	95
Rausvasis padažas	Pa010	30	1.6	2.6	7.0	0.3	0.2	58
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017.1	130	4.2	6.1	32.3	3.1	0.6	201
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)	D006	65/65	1.2	0.3	4.2	1.5	0.0	24
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	Gr009	150	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	4
Iš viso:			28.1	14.2	79.2	9.8	2.9	557
I variantas Iš viso (dienos davinio):			21.9	23.4	70.1	8.3	2.8	579
II variantas Iš viso (dienos davinio):			28.1	14.2	79.2	9.8	2.9	557



Direktorė
Dalia Filimonova



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai-g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	2.0	1.6	10.6	2.2	1.1	65
Viso grūdo ruginė duona		30	1.4	0.3	10.5	1.2	0.2	50
Varškės ir ryžių apkepas	V012	127/103	24.9	20.4	29.1	1.2	0.3	400
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1.0	0.8	1.3	0.0	0.0	16
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.15: morkos, agurkai)	D006	60/60	1.1	0.2	6.6	2.2	0.2	33
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas cukinijų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	1
Iš viso:			30.8	23.6	68.8	8.5	1.7	610

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai-g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	2.0	1.6	10.6	2.2	1.1	65
Viso grūdo ruginė duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3	75
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	100	20.8	8.9	5.0	0.5	0.8	183
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3.4	4.4	25.0	2.1	1.1	153
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.15: morkos, agurkai)	D006	65/65	1.2	0.3	7.2	2.4	0.2	36
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas cukinijų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	1
Iš viso:			29.9	15.9	74.2	10.6	3.5	559
I variantas Iš viso (dienos davinio):			30.8	23.6	68.8	8.5	1.7	610
II variantas Iš viso (dienos davinio):			29.9	15.9	74.2	10.6	3.5	559



Direktorė
Dalia Filimonova



3 savaitė - Pirmadienis

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Trinta cukinijų sriuba (tausojančios) (augalinis)	St019	150	2.8	2.5	20.2	2.3	1.1	115
Viso grūdų ruginė duona		20	1.4	0.3	10.5	1.2	0.2	50
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojančios)	P001	60	19.7	0.8	0.3	0.0	0.6	87
Virtos grikių kruopos (tausojančios)	Gr013	120	7.3	1.8	40.4	3.4	0.0	207
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S011	100	1.4	5.3	6.5	2.2	0.3	79
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas su citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	0.3	0.0	3
Iš viso:			33.0	11.0	89.1	11.0	2.2	587

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Trinta cukinijų sriuba (tausojančios) (augalinis)	St019	150	2.8	2.5	20.2	2.3	1.1	115
Viso grūdų ruginė duona		20	1.4	0.3	10.5	1.2	0.2	50
Orkaitėje keptos virtos pienoškos vištienos dešrelės (tausojančios)	P026	70	9.6	8.1	0.2	0.0	0.9	112
Virtos grikių kruopos (tausojančios)	Gr013	120	7.3	1.8	40.4	3.4	0.0	207
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S011	110	1.5	5.8	7.1	2.5	0.4	87
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas su citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	0.3	0.0	3
Iš viso:			23.0	18.9	89.6	11.2	2.6	620
I variantas Iš viso (dienos davinio):			33.0	11.0	89.1	11.0	2.2	587
II variantas Iš viso (dienos davinio):			23.0	18.9	89.6	11.2	2.6	620



Direktore
Dalia Filimonova



I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Trinta burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR030	150	1.3	3.5	9.5	2.5	0.7	75
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	70	15.9	6.5	3.9	0.3	0.5	138
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	GR017	150	4.9	0.9	37.2	3.6	0.7	176
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S003	110	2.4	2.9	6.1	1.8	0.6	60
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	0.3	0.0	3
Iš viso:			24.8	14.2	67.9	9.9	2.6	498

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Trinta burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR030	150	1.3	3.5	9.5	2.5	0.7	75
Viso grūdo ruginė duona		30	2.1	0.4	15.8	1.9	0.3	75
Varškės sūrio ir špinatų paplotėliai (tausojantis)	V005	108/12	20.0	13.0	17.6	2.7	0.8	268
Jogurtinė grietinė 10%		25	0.9	2.5	1.1	0.0	0.0	30
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S003	100	2.2	2.6	5.6	1.6	0.6	55
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	0.3	0.0	3
Iš viso:			26.9	22.4	60.7	10.4	2.4	552
I variantas Iš viso (dienos davinio):			24.8	14.2	67.9	9.9	2.6	498
II variantas Iš viso (dienos davinio):			26.9	22.4	60.7	10.4	2.4	552



Dalia Filimonova
Direktorė



Stasys Bastakis
Tauragės "Aušros" progimnazijos
Direktorė

I variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr016	150	2.7	2.2	11.2	3.3	1.1	75
Viso grūdo ruginė duona		30	1.4	0.3	10.5	1.2	0.2	50
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojančios)	Ž013	70	10.0	1.5	8.7	0.9	0.5	88
Virtos grikių kruopos (tausojančios)	Gr013	150	9.2	2.3	50.5	4.3	0.0	259
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo neradnuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	50	1.1	3.7	3.2	1.1	0.4	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	30/30	1.2	0.2	2.9	1.2	0.0	18
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	1.5	0.0	46
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	4
Iš viso:			26.0	10.4	98.5	13.8	2.2	591

II variantas Pietūs 10.45 - 10.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Skaudulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr016	150	2.7	2.2	11.2	3.3	1.1	75
Viso grūdo ruginė duona		15	1.1	0.2	7.9	0.9	0.2	38
Orkaitėje kepti pupelių kotletai (tausojančios) (augalinis)	D033	100	5.6	7.1	21.0	5.9	0.7	170
Virtos grikių kruopos (tausojančios)	Gr013	100	6.1	1.5	33.7	2.9	0.0	173
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo neradnuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	50	1.1	3.7	3.2	1.1	0.4	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	30/30	1.2	0.2	2.9	1.2	0.0	18
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13.0	1.9	0.0	57
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	4
Iš viso:			18.3	15.2	93.8	17.4	2.3	585
I variantas Iš viso (dienos davinio):			26.0	10.4	98.5	13.8	2.2	591
II variantas Iš viso (dienos davinio):			18.3	15.2	93.8	17.4	2.3	585



Direktore
Olga Filimonova



progrinazijos
Snigūnė Bastkienė