

## UKMERGĖS „RYTO" UGDYMO CENTRAS

### 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIO VALGIARAŠČIO MAISTINĖS IR ENERGINĖS VERTĖS SUVESTINĖ 11–18 metų vaikų amžiaus grupė

Dienos	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė 1 diena	107,9	74,02	257,36	2103,20
1 savaitė 2 diena	83,84	115,35	208,15	2207,54
1 savaitė 3 diena	91,15	86,68	245,33	2100,13
1 savaitė 4 diena	88,12	77,42	258,10	2066,86
1 savaitė 5 diena	98,65	94,38	233,59	2157,31
2 savaitė 1 diena	94,04	68,22	281,12	2103,87
2 savaitė 2 diena	82,09	87,68	259,07	2131,91
2 savaitė 3 diena	89,40	84,27	255,27	2117,96
2 savaitė 4 diena	90,12	106,65	204,81	2121,43
2 savaitė 5 diena	93,79	92,78	231,20	2117,46
3 savaitė 1 diena	99,31	85,22	251,00	2139,66
3 savaitė 2 diena	89,17	88,26	276,10	2211,68
3 savaitė 3 diena	103,46	93,46	231,33	2160,75
3 savaitė 4 diena	84,67	85,24	260,96	2135,12
3 savaitė 5 diena	91,89	78,62	264,31	2115,36
<b>Iš viso per 15 dienų</b>	<b>1387,60</b>	<b>1318,25</b>	<b>3717,70</b>	<b>31990,24</b>
<b>Vidutiniškai per dieną</b>	<b>92,51</b>	<b>87,88</b>	<b>247,85</b>	<b>2132,68</b>

UKMERGĖS „RYTO“ UGDYMO CENTRAS



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

PIRMADIENIS

1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:45–8:20**

Sausi pusryčiai su pienu	UŽK-022.1	250	10,75	6,25	49,80	<b>298,45</b>
Pilno grūdo batonas su džemu	UŽK-001.2	15/30	1,38	0,54	26,25	115,80
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	<b>61,42</b>
<b>Iš viso:</b>			<b>12,83</b>	<b>7,09</b>	<b>90,03</b>	<b>475,67</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Šv. kopūstų sriuba su griet. (T)	SR-006.1.1	150/6	1,38	3,46	8,41	70,30
Plovas su kiauliena (T)	KMP-011.1	250	33,01	24,86	35,70	499,60
Marinuoti agurkai	SAL-005.1	100	0,30	0,20	2,30	12,20
Duona su saulėgrąžomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>40,74</b>	<b>30,47</b>	<b>79,86</b>	<b>741,10</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Kepti varškėčiai	VARŠK-012.1	200	33,95	20,25	32,10	446,42
Jogurtas	PAD-015.1	40	1,72	1,52	1,92	28,40
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai/ uogos		80	0,56	0,24	11,18	49,14
<b>Iš viso:</b>			<b>36,23</b>	<b>22,01</b>	<b>45,20</b>	<b>523,96</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Virtas kiaušinis	KIAUŠ-001.1	55 (1vnt)	6,77	6,44	0,39	86,52
Konservuotų žirnelių salotos	SAL-007.1	100	4,06	3,67	13,55	102,93
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	200	4,24	3,36	11,60	93,52
<b>Iš viso:</b>			<b>18,10</b>	<b>14,445</b>	<b>42,27</b>	<b>362,47</b>

<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>107,90</b>	<b>74,02</b>	<b>257,36</b>	<b>2103,20</b>
---------------------------	--	--	---------------	--------------	---------------	----------------

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

ANTRADIENIS

1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

Manų kruopų košė (T)	KRUOP-007.1	250	10,22	9,32	43,25	297,80
Trintos uogos/uogienė	PAD-018.1	40	0,36	0,16	3,92	18,40
Pienas 2,5%	GĖR-011.1	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Traputis	UŽK-022.1	14 (2 vnt)	1,32	0,24	9,76	47,22
Sezoniniai vaisiai/ uogos		120	0,84	0,36	16,78	73,70
<b>Iš viso:</b>			<b>19,54</b>	<b>15,08</b>	<b>83,51</b>	<b>548,52</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Pieniška perlinių kruopų sriuba (T)	SR-023.1	150	3,81	4,58	13,25	109,50
Tradicinis varškės pakepas	VARŠK-014.1	200	28,02	38,33	27,12	565,18
Saldus grietinės padažas	PAD-016.1	40	0,69	6,11	2,88	69,23
Morkų ir obuolių salotos su jogurtu	SAL-030.1	120	1,96	1,18	10,57	60,77
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>34,48</b>	<b>50,20</b>	<b>53,82</b>	<b>804,68</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Troškinti kopūstai (A, T)	DARŽ-011.1	250	4,20	13,12	21,16	218,99
Virta pieno dešrelė	KMP-016.1	90	12,17	16,85	0,47	202,14
Pilno grūdo batonas su sviestu	UŽK-001.1	15/5	1,33	4,52	7,09	75,60
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	200	0,43	0,29	9,17	40,99
<b>Iš viso:</b>			<b>18,13</b>	<b>34,78</b>	<b>37,89</b>	<b>537,72</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Duona (batonas) su sviestu ir fermentiniu sūriu	UŽK-005.1	18/5/25	6,89	11,69	10,15	173,96
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	200	4,24	3,36	11,60	93,52
Sezoniniai vaisiai/ uogos		80	0,56	0,24	11,18	49,14
<b>Iš viso:</b>			<b>11,69</b>	<b>15,29</b>	<b>32,93</b>	<b>316,62</b>

<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>83,84</b>	<b>115,35</b>	<b>208,15</b>	<b>2207,54</b>
---------------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

TREČIADIENIS

1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

Avižinių dribsnių košė su obuoliu ir cinamonu (A, T)	KRUOP-001.3	200	5,73	7,83	33,02	225,41
Duona (ar batonas) su sviestu ir fermentiniu sūriu	UŽK-005.1	25/5/25	8,31	12,11	17,27	202,73
Sezoniniai vaisiai/ uogos		120	0,81	0,36	16,78	<b>73,70</b>
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,85</b>	<b>20,30</b>	<b>67,07</b>	<b>501,84</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Burokėlių sriuba su konserv. pomidorais ir grietine (T)	SR-003.2.1	150/6	1,26	4,92	7,87	81,17
Žuvies filės kukulaičiai kepti su garais (T)	ŽUV-003.1	110	18,05	11,51	5,55	197,96
Perlinių kruopų košė su sviestu (T)	KRUOP-009.2	120	4,12	1,95	31,59	160,36
Pieno padažas	PAD-021.1	40	1,73	3,68	4,36	57,33
Kopūsup-morkų salotos su majonezu	SAL-017.2	120	1,67	3,18	7,57	64,96
Duona su saulėgrąžomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Šaldytų uogų kompotas	GĖR-008.1	200	0,59	0,31	11,47	50,99
<b>Iš viso:</b>			<b>33,47</b>	<b>27,50</b>	<b>101,86</b>	<b>771,77</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Viso grūdo makaronų apkepas su daržovėmis ir sūriu	MILT-005.2	220	16,40	18,58	52,22	440,49
Grietinės padažas su pomidorų padažu	PAD-011.1	30	0,56	5,77	1,85	61,47
Šviežios daržovės		60	0,73	0,16	2,24	13,31
Arbata su citrina be cukraus	GĖR-002.2	200	0,05	0,03	0,64	3,05
<b>Iš viso:</b>			<b>17,74</b>	<b>24,54</b>	<b>56,95</b>	<b>518,32</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Grūdėta varškė	VARŠK-016.1	200	24,00	14,00	5,40	243,60
Traputis	UŽK-022.1	7 (1vnt)	0,66	0,12	4,88	23,61
Kmyną arbata su medumi	GĖR-003.1	200	0,43	0,22	9,17	40,99
<b>Iš viso:</b>			<b>25,09</b>	<b>14,34</b>	<b>19,45</b>	<b>308,20</b>
<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>91,15</b>	<b>86,68</b>	<b>245,33</b>	<b>2100,13</b>



## PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

KETVIRTADIENIS

1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

Omletas su dešrele	KIAUŠ-011.1	150	17,04	28,18	8,93	356,84
Marinuoti agurkai	SAL-005.1	50	0,15	0,10	1,15	6,10
Pilno gr. batonas su sviestu ir varške	UŽK-003.3	15/5/30	6,13	7,22	8,14	123,30
Arbata su citrina be cukraus	GĖR-002.2	200	0,05	0,03	0,64	3,05
<b>Iš viso:</b>			<b>23,37</b>	<b>35,53</b>	<b>18,86</b>	<b>489,29</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Žirnių sriuba su daržovėmis (A, T)	SR-016.2	150	9,01	4,34	24,43	172,47
Vištienos maltinukas, keptas orkaitėje (T)	KPP-019.1	100	22,81	6,30	5,30	169,55
Miežinių kruopų košė su sviestu (T)	KRUOP-008.1	120	3,37	1,92	22,29	119,87
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir majonezu	SAL-016.3	120	1,68	4,37	8,32	79,36
Duona su saulėgrąžomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,90	61,42
Obuolių kompotas be cukraus	GĖR-006.2	200	0,23	0,20	6,12	27,20
<b>Iš viso:</b>			<b>43,85</b>	<b>19,38</b>	<b>113,81</b>	<b>788,87</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	KRUOP-015.1	200	11,82	18,68	54,36	432,76
Saldus jogurto padažas	PAD-015.1	40	1,72	1,52	1,92	28,40
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	200	0,43	0,29	9,17	40,99
<b>Iš viso:</b>			<b>13,97</b>	<b>20,49</b>	<b>65,45</b>	<b>502,15</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Ryžių ir daržovių mišrainė	SAL-042.2	200	5,56	1,75	44,68	216,68
Traputis	UŽK-022.1	14 (2 vnt)	1,32	0,24	9,76	47,22
Arbata su citrina ir cukrumi	GĖR-002.1	200	0,05	0,03	5,54	22,65
<b>Iš viso:</b>			<b>6,93</b>	<b>2,02</b>	<b>59,98</b>	<b>286,55</b>
<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>88,12</b>	<b>77,42</b>	<b>258,10</b>	<b>2066,86</b>

## PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

PENKTADIENIS

1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

3-jų grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (T)	KRUOP-014.3	200	9,09	8,43	33,99	247,90
Sumuštinis su virta dešra ir agurkais	UŽK-007.1	25/5/30/20	6,17	12,08	17,62	195,27
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	<b>61,42</b>
Arbata su citrina ir cukrumi	GĖR-002.1	200	0,05	0,03	5,54	22,65
<b>Iš viso:</b>			<b>16,01</b>	<b>20,84</b>	<b>71,13</b>	<b>527,24</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Daržovių sriuba (A)	SR-005.1	150	2,18	3,15	10,82	80,10
Kiaulienos-jautienos kukuliai kepti orkaitėje (T)	KMP-005.2	100	24,45	20,29	0,57	282,53
Pieno padažas su pomidorų tyre	PAD-022.2	40	1,60	2,68	3,73	45,38
Bulvių košė su pienu ir sviestu (T)	DARŽ-003.2	120	2,73	3,53	20,02	121,37
Raugintų kopūstų salotos su kepintais svogūnais (A)	SAL-028.1	120	1,22	12,15	6,92	141,86
Duona su saulėgrąžomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Vanduo su apelsiniais	GĖR-005.1	200	0,08	0,02	1,10	4,90
<b>Iš viso:</b>			<b>38,31</b>	<b>43,77</b>	<b>76,61</b>	<b>835,14</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Virti kukurūziniai varškės kukuliai (T)	VARŠK-006.1	200	27,23	15,59	32,95	380,99
Natūralus jogurtas	PAD-015.1	40	1,72	1,52	1,92	28,40
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	200	4,24	3,36	11,60	93,52
<b>Iš viso:</b>			<b>33,19</b>	<b>20,47</b>	<b>46,47</b>	<b>502,91</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Geriamas jogurtas	GĖR-013.1	200	5,80	3,00	9,80	89,40
Pilno grūdo bandelė		60	5,34	6,30	29,58	202,62
<b>Iš viso:</b>			<b>11,14</b>	<b>9,30</b>	<b>39,38</b>	<b>292,02</b>
<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>98,65</b>	<b>94,38</b>	<b>233,59</b>	<b>2157,31</b>

UKMERGĖS „RYTO“ UGDYMO CENTRAS



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

PIRMADIENIS

2 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (T)	MILT-002.2	180	15,16	12,24	56,55	396,50
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	<b>61,42</b>
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	200	0,43	0,29	9,17	40,99
<b>Iš viso:</b>			<b>16,29</b>	<b>12,83</b>	<b>79,70</b>	<b>498,91</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Žirnių sriuba su daržovėmis (A, T)	SR-016.2	150	9,01	4,34	24,43	172,47
Troškinta kalakutiena (T)	KPP-024.1	150	31,21	17,87	3,90	301,30
Biri perlinių kruopų košėsu morkomis ir svogūnais (A, T)	KRUOP-009.3	100	2,99	2,55	22,90	126,54
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais ir pekino kopūstais	SAL-026.2	120	1,86	4,39	5,46	69,25
Duona su saulėgražomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>51,12</b>	<b>31,10</b>	<b>90,14</b>	<b>828,56</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Sklindžiai su obuoliais ir bananais	MILT-010.3	180	12,31	15,42	53,26	401,31
Trintos uogos/ uogienė	PAD-018.1	20	0,20	0,12	2,44	11,64
Pienas	GĖR-011.1	200	6,80	5,00	9,80	111,40
<b>Iš viso:</b>			<b>19,31</b>	<b>20,54</b>	<b>65,50</b>	<b>524,35</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Batonas su džemu ir varške	UŽK-003.2	18/20/30	6,46	3,36	23,46	155,70
Arbata su citrina ir cukrumi	GĖR-002.1	200	0,05	0,03	5,54	22,65
Sezoniniai vaisiai/ uogos		120	0,81	0,36	16,78	<b>73,70</b>
<b>Iš viso:</b>			<b>7,32</b>	<b>3,75</b>	<b>45,78</b>	<b>252,05</b>

<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>94,04</b>	<b>68,22</b>	<b>281,12</b>	<b>2103,87</b>
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

UKMERGĖS „RYTO“ UGDYMO CENTRAS



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

ANTRADIENIS

2 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	KRUOP-003.1	200	12,11	8,95	66,53	388,84
Trintos uogos	PAD-018.1	40	0,36	0,16	3,92	18,40
Pilno grūdo batonas su sviestu	UŽK-001.1	15/5	1,33	4,52	7,09	75,60
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	200	0,43	0,29	9,17	40,99
<b>Iš viso:</b>			<b>14,23</b>	<b>13,92</b>	<b>86,71</b>	<b>523,83</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba su grietine (T)	SR-008.3	150/ 6	2,37	8,05	12,25	130,52
Pomidorų padaže troškinti žuvies kukuliai (T)	ŽUV-009.1	120/80	21,20	11,00	11,81	233,60
Troškintos morkos su ryžiais (A, T)	DARŽ-013.1	120	2,53	5,10	25,13	156,54
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (A)	SAL-024.1	120	1,40	12,23	4,12	132,13
Duona su saulėgrąžomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Stalo vanduo su apelsiniais	GĖR-005.1	200	0,08	0,02	1,1	4,90
<b>Iš viso:</b>			<b>33,63</b>	<b>38,35</b>	<b>87,86</b>	<b>816,69</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Daržovių šiupinys (A, T)	DARŽ-009.1	200	6,38	6,48	29,26	197,80
Virta pieniška dešrelė	KMP-016.1	120	16,22	22,46	0,62	269,52
Traputis		7 (1 vnt)	0,88	0,22	4,82	25,62
Arbata nesaldinta	GĖR-002.1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,48</b>	<b>29,16</b>	<b>34,70</b>	<b>492,94</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Sausi pusryčiai su pienu	UŽK-022.1	250	10,75	6,25	49,80	298,45
<b>Iš viso:</b>			<b>10,75</b>	<b>6,25</b>	<b>49,8</b>	<b>298,45</b>
<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>82,09</b>	<b>87,68</b>	<b>259,07</b>	<b>2131,91</b>





PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

TREČIADIENIS

2 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

Avižinių kruopų košė su pienu ir sviestu (T)	KRUOP-002.1	200	8,28	8,81	30,96	236,20
Pienas 2,5%	GĖR-011.1	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Traputis su lydytu sūreliu	UŽK-021.3	7,5/20	3,34	4,84	5,57	79,18
Sezoniniai vaisiai/ uogos		150	1,05	0,45	20,97	<b>92,13</b>
<b>Iš viso:</b>			<b>19,47</b>	<b>19,10</b>	<b>67,30</b>	<b>518,91</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Raugintų kopūstų sriuba su pomidorų padažu ir grietine	SR-007.2	150/6	0,90	5,01	5,80	71,13
Mėsos-daržovių-ryžių maltinis (T)	KMP-006.1	120	23,98	21,07	7,29	313,79
Grietinės padažas su pomidorų padažu	PAD-011.1	40	0,74	7,69	2,47	81,96
Virtos bulvės (A, T)	DARŽ-002.1	120	2,47	0,12	22,62	100,12
Švieži agurkai, paprikos, pomidorai	SAL-004.1	50/50/50	1,55	0,45	6,50	36,20
Duona su saulėgrąžomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Obuolių ir kriaušių kompotas be cukraus	GĖR-007.2	200	0,31	0,24	8,88	38,92
<b>Iš viso:</b>			<b>36,00</b>	<b>36,53</b>	<b>87,01</b>	<b>801,12</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Virti varškėčiai (T)	VARŠK-003.3	200	25,55	11,97	60,56	452,17
Grietinė	PAD-014.1	30	0,36	4,50	0,47	43,80
Arbata su citrina be cukraus	GĖR-002.2	200	0,05	0,03	0,64	3,05
<b>Iš viso:</b>			<b>25,96</b>	<b>16,50</b>	<b>61,67</b>	<b>499,02</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu	UŽK-005.1	15/5/25	6,89	11,69	10,15	173,96
Arbata su medumi	GĖR-002.3	200	0,03	0,00	8,17	32,82
Sezoniniai vaisiai/ uogos		150	1,05	0,45	20,97	<b>92,13</b>
<b>Iš viso:</b>			<b>7,97</b>	<b>12,14</b>	<b>39,29</b>	<b>298,91</b>

<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>89,40</b>	<b>84,27</b>	<b>255,27</b>	<b>2117,96</b>
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

KETVIRTADIENIS

2 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

Omletas su sūriu	KIAUŠ-008.1	150	17,87	20,41	8,97	290,41
Šviežios daržovės		60	0,73	0,16	2,24	13,31
Traputis su lydytu sūreliu	UŽK-021.3	7,5/30	4,28	7,31	6,07	107,21
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	200	4,24	3,36	11,60	93,52
<b>Iš viso:</b>			<b>27,12</b>	<b>31,24</b>	<b>28,88</b>	<b>504,45</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Lęšių ir perlinių kruopų sriuba (A, T)	SR-015.2	150	4,08	3,31	14,35	103,57
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (T)	JKP-009.2	120	17,45	17,21	6,73	251,58
Miežinių kruopų košė su sviestu (T)	KRUOP-008.1	120	3,37	1,92	22,29	119,87
Virti burokėliai su svogūnais (T)	SAL-032.1	120	1,80	7,32	10,73	116,01
Duona su saulėgrąžomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>32,75</b>	<b>31,71</b>	<b>87,55</b>	<b>750,03</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Kepti pikantiški bulvinukai	DARŽ-020.2	180	17,35	26,47	47,42	496,29
Natūralus jogurtas	PAD-015.1	40	1,72	1,52	1,92	28,40
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,07</b>	<b>27,99</b>	<b>49,34</b>	<b>524,69</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Bandelė su cinamonu	KEP-006.1	50	4,38	10,71	29,24	230,86
Pienas 2,5%	GĖR-011.1	200	6,80	5,00	9,80	111,40
<b>Iš viso:</b>			<b>11,18</b>	<b>15,71</b>	<b>39,04</b>	<b>342,26</b>

<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>90,12</b>	<b>106,65</b>	<b>204,81</b>	<b>2121,43</b>
---------------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

PENKTADIENIS

2 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A, T)	KRUOP-003.4	200	7,28	6,76	40,81	253,17
Virta pieniška dešrelė	KMP-016.1	60	8,11	11,23	0,31	134,76
Šviežios daržovės		100	1,22	0,26	3,74	22,18
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	61,42
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,31</b>	<b>18,55</b>	<b>58,84</b>	<b>471,53</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Rūgštynių sriuba su grietine (T)	SR-009.1	150/ 6	1,13	3,21	7,45	62,21
Duona su kumpine	DARŽ-025.1	250	20,30	29,91	42,31	516,20
Grietinės padažas	PAD-009.1	30	0,54	5,76	1,65	60,58
Švieži agurkai, paprikos, pomidorai	SAL-004.1	50/50/50	1,55	0,45	6,50	36,20
Duona su saulėgražomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Vanduo su citrinomis	GĖR-005.1	200	0,07	0,04	0,92	4,32
<b>Iš viso:</b>			<b>29,64</b>	<b>41,32</b>	<b>92,28</b>	<b>838,51</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Viso grūdo makaronai su kalakutiena (T)	MILT-004.2	250	18,52	7,83	45,27	327,44
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (A)	SAL-024.1	100	1,17	10,19	3,43	110,11
Traputis	UŽK-022.1	14 (2 vnt)	1,32	0,24	9,76	47,22
Arbata su citrina ir cukrumi	GĖR-002.1	200	0,05	0,03	5,54	22,65
<b>Iš viso:</b>			<b>21,06</b>	<b>18,29</b>	<b>64,00</b>	<b>507,42</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Grūdėta varškė	VARŠK-016.1	200	24,00	14,00	5,40	243,60
Batonas		20	1,78	0,62	10,68	56,40
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,78</b>	<b>14,62</b>	<b>16,08</b>	<b>300,00</b>

<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>93,79</b>	<b>92,78</b>	<b>231,20</b>	<b>2117,46</b>
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

PIRMADIENIS

3 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (T)	KRUOP-003.3	200	8,59	6,97	41,00	260,92
Batonas su džemu ir varške	UŽK-003.2	20/20/30	6,64	3,42	24,53	155,70
Sezoniniai vaisiai/ uogos		120	0,84	0,36	16,78	73,70
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,07</b>	<b>10,75</b>	<b>82,31</b>	<b>490,32</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Avižinių kruopų sriuba su daržovėmis ir grietine (T)	SR-011.1.1	150/6	2,24	6,61	17,32	137,37
Jautienos kukuliai su ryžiais, kepti su garais (A, T)	JKP-004.1	100	20,20	10,35	9,25	212,53
Pieno padažas (A)	PAD-021.1	30	1,29	2,76	3,27	43,00
Virtos bulvės (A, T)	DARŽ-002.1	120	2,47	0,12	22,62	100,12
Troškinti kopūstai (A, T)	DARŽ-011.1	250	4,20	13,12	21,16	218,99
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>33,43</b>	<b>33,94</b>	<b>90,35</b>	<b>791,51</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Varškės ir ryžių apkepas (T)	VARŠK-014.2	200	28,95	23,69	24,95	418,11
Natūralus jogurtas	PAD-015.1	40	1,72	1,52	1,92	28,40
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	200	4,24	3,36	11,60	93,52
<b>Iš viso:</b>			<b>34,91</b>	<b>28,57</b>	<b>38,47</b>	<b>540,03</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Virtas kiaušinis	KIAUŠ-001.1	60	7,38	7,02	0,42	94,38
Konservuotų žirnelių salotos	SAL-007.1	100	4,06	3,67	13,55	102,93
Duona su saulėgrąžomis		25	3,025	0,975	16,725	79,50
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	200	0,43	0,29	9,17	40,99
<b>Iš viso:</b>			<b>14,90</b>	<b>11,96</b>	<b>39,87</b>	<b>317,80</b>

<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>99,31</b>	<b>85,22</b>	<b>251,00</b>	<b>2139,66</b>
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



## PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

ANTRADIENIS

3 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

3-jų grūdų dribsnių košė su sviestu ir medumi (T)	KRUOP-014.2	200	5,27	6,61	34,94	220,04
Pienas 2,5%	GĖR-011.1	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Sumuštinis su virta dešra ir agurkais (duona su saulėgraž.)	UŽK-007.1	25/5/25/20	5,69	10,92	17,61	182,92
<b>Iš viso:</b>			<b>17,76</b>	<b>22,53</b>	<b>62,35</b>	<b>514,36</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Burokėlių sriuba su grietine	SR-003.1	150/ 6	1,38	3,50	10,94	79,71
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu (T)	KMP-003.1	100/20	18,17	14,08	9,94	239,10
Birūs ryžiai su ciberžole (A)	KRUOP-011.4	120	3,66	2,20	31,81	161,70
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (A)	SAL-017.1	120	1,67	5,11	7,45	81,91
Duona su saulėgražomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	61,42
Šaldytų uogų kompotas be cukraus	GĖR-008.2	200	0,59	0,31	6,57	31,39
<b>Iš viso:</b>			<b>32,22</b>	<b>27,45</b>	<b>114,14</b>	<b>814,23</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Pupelių, ryžių ir morkų troškiny (A, T)	ANKŠT-005.3	200	11,14	6,93	50,51	308,96
Virta pieniška dešrelė	KMP-016.1	90	12,17	16,85	0,47	202,14
Arbata su citrina be cukraus	GĖR-002.2	200	0,05	0,03	0,64	3,05
<b>Iš viso:</b>			<b>23,36</b>	<b>23,81</b>	<b>51,62</b>	<b>514,15</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Varškės ir avokadų užtepėlė	UŽK-013.1	60	5,54	9,16	2,94	116,42
Duona su saulėgražomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	200	4,24	3,36	11,60	93,52
<b>Iš viso:</b>			<b>15,83</b>	<b>14,47</b>	<b>47,99</b>	<b>368,94</b>
<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>89,17</b>	<b>88,26</b>	<b>276,10</b>	<b>2211,68</b>

## PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

TREČIADIENIS

3 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

Perlinių kruopų rizotas (A, T)	KRUOP-009.5	180	8,31	12,49	37,31	294,39
Duona su sviestu ir agurku	UŽK-002.2	25/5/30	3,30	5,17	17,46	120,99
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	200	4,24	3,36	11,60	93,52
<b>Iš viso:</b>			<b>15,85</b>	<b>21,02</b>	<b>66,37</b>	<b>508,90</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Pomidorinė ryžių sriuba su grietine (T)	SR-013.1.1	150/6	1,35	8,41	6,94	108,93
Vištienos ir avinžirnių troškiny su pomidorais (T)	KPP-013.2	250	50,24	16,95	24,23	450,43
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (A)	SAL-014.1	120	1,39	7,44	8,58	106,81
Duona su saulėgrąžomis		25	3,025	0,975	16,725	79,50
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	61,42
Vanduo su apelsiniais	GĖR-005.1	200	0,07	0,03	1,09	4,87
<b>Iš viso:</b>			<b>56,78</b>	<b>34,11</b>	<b>71,55</b>	<b>811,96</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Virtų bulvių – varškės kukuliai (T)	DARŽ-017.1	220	17,01	14,01	54,14	409,24
Grietinė	PAD-014.1	30	0,72	9,00	0,93	87,60
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	200	0,43	0,29	9,17	40,99
<b>Iš viso:</b>			<b>18,16</b>	<b>23,3</b>	<b>64,24</b>	<b>537,83</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Sviestinė bandelė su varške	KEP-008.3	60	6,87	12,03	19,37	212,66
Geriamas jogurtas 2,5%	GĖR-013.1	200	5,80	3,00	9,80	89,40
<b>Iš viso:</b>			<b>12,67</b>	<b>15,03</b>	<b>29,17</b>	<b>302,06</b>

<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>103,46</b>	<b>93,46</b>	<b>231,33</b>	<b>2160,75</b>
---------------------------	--	--	---------------	--------------	---------------	----------------

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

KETVIRTADIENIS

3 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

*PUSRYČIAI 7:40–8:15*

Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (T)	MILT-002.2	220	18,52	14,96	69,11	484,61
Šviežios daržovės		60	0,73	0,16	2,24	13,31
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,25</b>	<b>15,12</b>	<b>71,35</b>	<b>497,92</b>

*PIETŪS 12:00–13:00*

Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir	SR-002.1	150/6	1,87	3,55	14,45	96,83
Maltos žuvies kotletas keptas orkaitėje (T)	ŽUV-006.1	120	21,47	3,87	6,40	145,79
Jogurto-sviesto padažas	PAD-007.1	40	1,18	14,55	1,32	140,16
Bulvių košė su pienu ir sviestu (T)	DARŽ-003.2	120	2,73	3,53	20,02	121,37
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (A)	SAL-036.1	120	1,79	3,11	12,68	85,89
Duona su saulėgrąžomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>35,09</b>	<b>30,56</b>	<b>88,32</b>	<b>749,04</b>

*VAKARIENĖ 15:30–15:40*

Mieliniai blynėliai	MILT-006.1	160	12,68	15,81	59,16	429,05
Grietinė	PAD-014.1	30	0,72	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos	PAD-018.1	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Kmynų arbata	GĖR-003.1	200	0,40	0,29	1,00	8,19
<b>Iš viso:</b>			<b>14,07</b>	<b>25,22</b>	<b>64,00</b>	<b>538,64</b>

*NAKTIPIEČIAI 19:00*

Varškė su kefyru ir grietine	VARŠK-002.2	100	10,92	8,04	7,71	146,90
Pilno grūdo bandelė		60	5,34	6,30	29,58	202,62
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,26</b>	<b>14,34</b>	<b>37,29</b>	<b>349,52</b>
<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>84,67</b>	<b>85,24</b>	<b>260,96</b>	<b>2135,12</b>



## PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11–18 metų amžiaus grupė

PENKTADIENIS

3 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

**PUSRYČIAI 7:40–8:15**

Omletas	KIAUŠ-003.1	150	17,09	16,97	15,12	281,70
Konservuotų žirnelių salotos	SAL-007.1	120	4,73	4,40	16,63	124,45
Traputis	UŽK-022.1	7 (1vnt)	0,66	0,12	4,88	23,61
Kakava su pienu (be cukraus)	GĖR-004.1	200	4,24	3,36	6,70	73,92
<b>Iš viso:</b>			<b>26,72</b>	<b>24,85</b>	<b>43,33</b>	<b>503,68</b>

**PIETŪS 12:00–13:00**

Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinijomis (A, T)	SR-010.2	150	4,86	4,17	19,48	134,62
Paukštienos kukuliai su morkomis (T)	KPP-017.2	100	25,78	4,70	1,04	149,61
Pieno padažas	PAD-021.1	40	1,73	3,68	4,36	57,33
Perlinių kruopų košė su cukinijomis (A, T)	KRUOP-009.4.1	120	3,00	5,40	21,39	145,58
Kopūstų salotos su porais, obuoliais ir alyv. aliejumi (A)	SAL-021.1	120	1,44	3,90	9,21	77,29
Duona su saulėgrąžomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Obuolių ir kriaušių kompotas be cukraus	GĖR-007.2	200	0,31	0,24	13,78	58,52
<b>Iš viso:</b>			<b>43,17</b>	<b>24,04</b>	<b>102,71</b>	<b>781,95</b>

**VAKARIENĖ 15:30–15:40**

Ryžių rissotas (T)	KRUOP-012.1	200	7,83	14,37	57,44	390,07
Batonas su džemu ir varške	UŽK-003.2	15/20/30	6,15	3,19	20,90	137,70
Arbata su citrina be cukraus	GĖR-002.1	80	0,05	0,03	0,64	3,05
<b>Iš viso:</b>			<b>14,03</b>	<b>17,59</b>	<b>78,98</b>	<b>530,82</b>

**NAKTIPIEČIAI 19:00**

Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu	UŽK-005.1	15/5/25	6,89	11,69	10,15	173,96
Arbata su medumi	GĖR-002.3	15/5/25	0,03	0,00	8,17	32,82
Sezoniniai vaisiai/ uogos		200	1,05	0,45	20,97	92,13
<b>Iš viso:</b>			<b>7,97</b>	<b>12,14</b>	<b>39,29</b>	<b>298,91</b>
<b>Iš viso per dieną:</b>			<b>91,89</b>	<b>78,62</b>	<b>264,31</b>	<b>2115,36</b>