|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis**Pusryčiai 8.40 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82% ) ir avietėmis | Kr023 | 150/5/15 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 |
| Nesaldinta arbata | G003 | 100 |
| **Pietūs 12.10 val.\*** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis) | Sr012 | 100 |
| Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) | P015 | 46/29/40 |
| Virti raudonieji lęšiai | Gr004 | 100 |
| Šviežių daržovių salotos su tyru alyvuogių aliejumi | S007 | 50 |
| Vanduo su kriaušėmis | G009 | 100 |
| **Priešpiečiai 10.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Jogurtas (3,5% ), apelsinai, bananai, granatai | U042 | 72/54/18/36 |
| **Vakarienė 15.40 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Moliūgų – bananų pyragas | U029 | 40/40 |
| Pieniška makaronų sriuba | Sr.025 | 160 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis**Pusryčiai 8.40 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (augalinis) | Kr027 | 150 |
| Nesaldinta arbata | G003 | 100 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 |
| **Pietūs 12.10 val.\*** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Daržovių sriuba su makaronais (augalinis) | Sr023 | 100 |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis) | K003 | 90 |
| Virti miežiniai perliukai | Gr005 | 100 |
| Kopūstų-morkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi | S001 | 45 |
| Ridikėliai, paprikos | D006 | 20/20 |
| Vanduo su apelsinais | G009 | 100 |
| **Priešpiečiai 10.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Duonos sumuštinis su varškės užtepėle | U021 | 20/15 |
| Pienas 2,5% |  | 100 |
| **Iš viso:** |
| **Vakarienė 15.40 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Skryliai su grietine (30%) trintomis braškėmis ir bananais,  | M009 | 120/20/15/15 |
| Nesaldinta arbata | G003 | 100 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

|  |
| --- |
|  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis**Pusryčiai 8.40 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Pieniška avižinių kruopų košė su graikiniais riešutais ir trintomis avietėmis (tausojantis) | Kr011 | 150/10/15 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 |
| Nesaldinta arbata | G003 | 100 |
| **Pietūs 12.10 val.\*** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Žalių žirnelių sriuba (augalinis) | Sr016 | 100 |
| Ruginė duona |  | 20 |
| Orkaitėje garuose kepta kalakutienos file su žolelėmis (tausojantis) | P007 | 70 |
| Perlinis kuskusas | Gr013 | 100 |
| Švieži agurkai su krapais | S011 | 50 |
| Morkos, brokoliai | D006 | 20/20 |
| Vanduo su kriaušėmis | G009 | 100 |
| **Priešpiečiai 10.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Varškė (9% ) su apelsinais ir avietėmis | U024 | 60/20/20 |
| **Vakarienė 15.40 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Kukurūzų miltų ir bananų blynai su obuoliais | M001 | 70/20/30 |
| Natūralus jogurtas (3,5%) su kriaušėmis | U036 | 63/27 |
| Nesaldinta arbata | G003 | 100 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis**Pusryčiai 8.40 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Pieniška kukurūzų košė paskaninta kokosų drožlėmis ir vyšniomis | Kr006 | 150/5/15 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 |
| Nesaldinta arbata | G003 | 100 |
| **Pietūs 12.10 val.\*** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Lešių sriuba (augalinis) | Sr026 | 100 |
| Ruginė duona |  | 20 |
| Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) | Koo4 | 40/55 |
| Brinkinti grikiai | Gr018 | 100 |
| Špinatų lapai su tyru alyvuogių aliejumi | S014 | 50/3 |
| Vanduo su greifrutais | G009 | 100 |
| **Priešpiečiai 10.00 val.**  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Natūralus jogurtas (2,5% ) su kriaušėmis | U036 | 147/63 |
| **Vakarienė 15.40 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Spelta miltų blynai su cukinijomis ir agurkų- natūralaus jogurto (2,5%) padažu  | M006 | 120/15 |
| Nesaldinta arbata | G003 | 100 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis**Pusryčiai 8.40 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Omletas su kietuoju sūriu,, Džiugas‘‘ | Ki003 | 63/7/1 |
| Agurkai (augalinis) | D000 | 40 |
| Ruginė duona |  | 25 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 |
| Arbata su citrina | G004 | 100 |
| **Pietūs 12.10 val.\*** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Špinatų sriuba (augalinis) | Sr008 | 100 |
| Orkaitėje kepti lašišų kąsneliai (tausojantis) | Ž014 | 60 |
| Virti rudieji ryžiai | Gr007 | 100 |
| Plėšytos salotos | D000 | 50 |
| Morkos, kalafijorai | D006 | 20/20 |
| Vanduo paskanintas apelsinais | G009 | 100 |
| **Priešpiečiai 10.00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Bananai ir obuoliai | U033 | 85/55 |
| **Vakarienė 15.40 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Virti varškėčiai su grikių sėlenomis bei natūraliu jogurtu (2,5%) ir avietėmis (tausojantis) | V001 | 107/3/30/15 |
| Nesaldinta arbata | G003 | 100 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_