UAB SVEIKAS MAISTAS
Uždaroji akcinė bendrovė, Danės g.15, 92117 Klaipėda, tel. +370 669 54459
AB SEB bankas a. s. LT557044090108096052, banko kodas 70440, el. paštas info@sveikas-maistas.lt
Kodas 306495664 PVM kodas LT100016477317

TVIRTINU :
Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

SUDERINTA:
Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

15 DIENŲ PAPILDOMAS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

11 m. ir vyresnių metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Kelmės „Kražantės“ progimnazija

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

Įstaigos darbo laikas
Nuo __ iki__ val.

1 savaitė

Pirmadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150/T	150	1,14	6,15	7,49	75,26

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos ir pupelių troškinys (tausojantis)	KMP-70/200/T	200	31,99	22,38	4,89	347,35
Kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-43/100/T	100	15,36	28,98	16,54	376,80
Kiaulienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-214/100/T	100	14,47	28,83	4,26	325,22
Kiaulienos kukulaičiai su ryžiais (tausojantis)	KMP-279/100/T	100	15,82	34,88	6,30	393,32
Kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	KMP-54/100/T	100	19,11	27,21	9,67	361,52
Veganiškas plovas (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-89/200/T	200	7,82	17,68	42,57	318,81
Morkų troškinys su ryžiais ir džiovintomis slyvomis (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-59/250/T	250	6,21	13,15	108,94	453,66
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	DRŽP-65/180/T	180	7,23	13,85	34,48	272,84
Jūros lydekos filė maltinis su daržovėmis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-29/100/T	100	14,66	25,67	21,26	206,19
Tradiciis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	VRŠP-55/200/T	200	26,11	26,17	26,34	438,33
Lietiniai blynai su mėsa (šald. pusg.) (kiauliena) (keptas)	MLT-12/180/T	180	24,70	48,72	22,77	609,04
Varškės (9%) pudingas (keptas su garais) (tausojantis)	VRŠP-17/200/T	200	29,72	20,39	36,05	447,11

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-2/80/T	80	1,66	2,69	11,84	77,31
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,65
Virtos apkeptos bulvės su kmynais (augalinis) (tausojantis)	GAR-8/80/T	80	1,53	4,12	15,41	155,64
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Burokėlių salotos su žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-233/80/T	80	1,73	1,70	23,72	55,08
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-95/80/T	80	1,04	6,57	34,04	145,61
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Antradienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3/150/T	150	2,49	5,00	21,93	133,57

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	KMP-53/100/T	100	29,89	18,62	6,65	311,29
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/100/T	100	25,36	16,73	6,95	268,15
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-1/100/T	100	20,53	10,40	1,36	176,14
Troškintos vištienos šlaunelės (tausojantis) (troškintas)	KMP-141/100/T	100	26,45	17,25	5,36	314,48
Ryžių - vištienos (šlaunelių) plovas (tausojantis)	KRUOP-50/200/T	200	15,99	24,99	62,55	449,05
Įdaryta cukinija su daržovėmis (tausojantis) (troškintas)	DRŽP-67/160/T	160	6,74	19,51	19,28	257,04
Ryžių kruopų troškinys su morkomis, svogūnais, žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-84/250/T	250	8,82	5,56	146,83	420,65
Grikių kruopų ir pupelių troškinys su morkomis, svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-81/250/T	250	10,23	5,39	71,28	443,71
Rudagalvės menkės filė maltinis su daržovėmis (tausojantis keptas su garais)	ŽUVP-60/100/T	100	13,54	9,65	14,54	191,66
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/200/T	200	26,98	12,02	51,30	435,94
Lietiniai blynai su varške (9%) (keptas)	MLT-11/180/ŠAL/T	180	27,03	21,08	27,72	400,90
Varškės kukuliai su bananais (tausojantis)	VRŠP-58/200/T	200	24,77	12,25	44,75	398,47

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Kopūstų salotos su paprikomis ir morkomis, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-230/80/T	80	1,04	2,63	5,52	45,06
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Trečiadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/150/T	150	1,32	3,13	12,78	74,69

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos netikras zuikis (tausjantis)	KMP-105/100/T	100	18,87	22,94	14,27	315,60
Natūralus kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas)	KMP-79/100/T	100	16,39	29,34	15,74	380,90
Kiaulienos šnicelis (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-38/100/T	100	15,55	24,55	13,90	333,79
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-19/100/T	100	20,46	27,02	15,09	352,16
Kiaulienos kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-35/100/T	100	27,35	15,01	6,85	264,74
Grikių kruopų troškinys su morkomis, svogūnais, žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-12/250/T	250	7,02	7,78	62,47	413,13
Kepti žemaičių blynai su lęšių jdaru (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-47/300/T	300	15,38	7,55	72,47	405,44
Kepta jūros lydekos filė (keptas su garais)(tausojantis)	ŽUVP-30/100/T	100	17,70	36,56	6,25	177,68
Jūros lydekos maltinis (tausojantis)	ŽUVP-22/100/T	100	16,37	32,94	18,90	241,74
Sklindžiai su bananais (keptas)	MLT-31/200/T	200	17,25	16,57	66,93	502,28
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	VRŠP-49/200/T	200	22,92	14,28	34,88	359,87
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/200/T	200	26,98	12,02	51,30	435,94

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-2/80/T	80	1,66	2,69	11,84	77,31
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,65
Virtos apkeptos bulvės su kmynais (augalinis) (tausojantis)	GAR-8/80/T	80	1,53	4,12	15,41	155,64
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir alicjaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Ketvirtadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/150/T	150	6,08	6,39	20,69	144,34

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-21/100/T	100	27,22	21,26	5,30	318,36
Vištienos kukulis su dribsniais (tausojantis)	KMP-123/100/T	100	23,66	15,35	16,58	303,75
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-335/100/T	100	18,59	30,04	7,24	391,81
Kapotos vištienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-48/100/T	100	13,97	15,37	5,64	223,95
Vištienos filė užkepta su daržovėmis ir sūriu (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-82/100/T	100	31,37	21,57	14,13	368,76
Grikių kruopų troškinys su morkomis, svogūnais, žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-12/250/T	250	7,02	7,78	62,47	413,13
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	DRŽP-65/180/T	180	7,23	13,85	34,48	272,84
Žuvies (jūros lydekos filė) piršteliai su sezamo sėklomis (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-17/100/T	100	24,33	48,38	11,73	332,76
Lydekos file su dribsniais (keptas su garais) (tausojantis)	ŽUVP-91/100/T	100	18,70	38,66	5,50	171,10
Varškės (9%) spygliukai (virtas) (tausojantis)	VRŠP-14/200/T	200	23,93	13,36	26,30	323,65
Viso grūdo kvietinių miltų sklindžiai su obuoliais (keptas)	MLT-85/200/T	200	16,65	16,18	65,25	469,49
Varškės (9%) apkepas su manų kruopomis (tausojantis)	VRŠP-18/200/T	200	20,35	14,14	41,19	376,97

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Virtų burokėlių salotos su raugintais kopūstais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-38/80/T	80	1,15	6,53	6,66	84,34
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-68/80/T	80	0,47	4,08	4,18	50,91
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Penktadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiedininais kopūstais (augalinis) (tausojantis)	SR-151/150/T	150	1,86	3,18	9,05	64,06

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių- kiaulienos plovas (tausojantis)	KRUOP-40/200/T	200	16,73	25,72	30,57	408,00
Grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukai (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-16/200/T	200	11,12	7,77	52,74	299,40
Įdaryta cukinija su daržovėmis (tausojantis) (troškintas)	DRŽP-67/160/T	160	6,74	19,51	19,28	257,04
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškinys (augalinis) (tausojantis)	ADP-3/250/T	250	14,78	25,92	47,73	424,26
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškinys (augalinis) (tausojantis)	ADP-3/250/T	250	14,78	25,92	47,73	424,26
Keptas su garais brokolių ir kiaušinių apkepas (tausojantis)	DRŽP-17/200/T	200	11,63	18,02	9,11	232,02
Kepta su garais lašiša su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	ŽUVP-8/100/T	100	21,59	21,41	2,10	288,55
Žuvies (lašiša) kepinukai (tausojantis) (kepti su garais)	ŽUVP-33/100/T	100	18,56	20,15	4,32	277,37
Jūros lydekos maltinis su svogūnais ir morkomis (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-69/100/T	100	16,52	27,68	20,65	198,39
Mieliniai blynai (keptas)	MLT-9/200/T	200	18,23	20,01	63,18	498,40
Kepti varškėčiai (tausojantis) (keptas su garais)	VRŠP-23/200/T	200	33,10	21,49	23,81	420,80
Varškės (9%) apkepas su razinomis ir manų kruopomis (tausojantis)	VRŠP-11/200/T	200	29,51	19,29	41,76	461,24

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliiai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Šviežі agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Šviežі pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, paprika su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-129/80/T	80	0,75	4,19	20,67	92,87
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejjumi (augalinis)	SAL-234/80/T	80	1,05	7,85	28,50	147,74
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

2 savaitė

Pirmadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniais (tausojantis)	SR-28/150/T	150	2,28	8,67	9,18	110,78

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas jautienos bifšteksas (tausojantis, keptas su garais)	KMP-100/100/T	100	29,65	15,39	7,82	305,41
Kiaulienos kukuliai rausvame padaže (tausojantis)	KMP-294/100/T	100	15,90	17,54	7,17	247,41
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	KMP-18/100/T	100	26,37	15,01	6,05	252,23
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-19/100/T	100	20,46	27,02	15,09	352,16
Kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-39/100/T	100	18,56	25,59	7,91	325,69
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	DRŽP-65/180/T	180	7,23	13,85	34,48	272,84
Grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, saliorai) maltinukai (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-16/200/T	200	11,12	7,77	52,74	299,40
Jūros lydekos kotletas (tausojantis)	ŽUVP-94/100/T	100	16,82	30,71	16,29	269,06
Keptas šamas grietinėlės - špinatų padaže (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-122/100/T	100	17,59	22,95	7,68	308,99
Lietiniai blynai su varške (9%) (keptas)	MLT-11/180/ŠAL/T	180	27,03	21,08	27,72	400,90
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/200/T	200	26,98	12,02	51,30	435,94
Varškės (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojantis)	VRŠP-16/200/T	200	28,84	22,18	24,56	410,79

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-2/80/T	80	1,66	2,69	11,84	77,31
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,65
Virtos apkeptos bulvės su kmynais (augalinis) (tausojantis)	GAR-8/80/T	80	1,53	4,12	15,41	155,64
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Pekino kopūstas, šv.agurkas, paprika su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-129/80/T	80	0,75	4,19	20,67	92,87
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejjumi (augalinis)	SAL-234/80/T	80	1,05	7,85	28,50	147,74
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir alicjaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Antradienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/150/T	150	1,55	3,19	11,05	67,13

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	KMP-53/100/T	100	29,89	18,62	6,65	311,29
Vištiena kepta su daržovėmis (morkos, svogūnai, kukurūzai, paprika) (tausojantis)	KMP-296/100/T	100	15,26	10,02	8,87	185,05
Sveikuoliškas vištienos kotletas (tausojantis)	KMP-337/100/T	100	23,51	22,86	11,62	346,45
Vištienos kukuliai su varške (9%) (tausojantis)	KMP-122/100/T	100	27,12	15,95	2,79	262,56
Ryžių - vištienos (šlaunelių) plovas (tausojantis)	KRUOP-50/200/T	200	15,99	24,99	62,55	449,05
Įdaryta cukinija su daržovėmis (tausojantis) (troškintas)	DRŽP-67/160/T	160	6,74	19,51	19,28	257,04
Ryžių troškinys su žiedininiais kopūstais (tausojantis)	KRUOP-82/250/T	250	7,82	5,63	117,10	348,30
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	ADP-5/250/T	250	13,26	21,83	55,04	421,81
Žuvies suktinukas su morkomis (keptas su garais)(tausojantis)	ŽUVP-46/100/T	100	17,61	35,42	7,35	182,39
Mieliniai blynai (keptas)	MLT-9/200/T	200	18,23	20,01	63,18	498,40
Kepti varškėčiai (9%) su viso grūdo kvietiniais miltais (keptas)	VRŠP-9/200/T	200	31,91	16,29	38,22	437,10
Varškės (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojantis)	VRŠP-16/200/T	200	28,84	22,18	24,56	410,79

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Virtų burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-21/80/T	80	1,56	5,79	8,05	79,82
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir alyjaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-77/80/T	80	0,49	8,33	18,78	127,55
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Trečiadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-118/150/T	150	2,50	3,25	27,19	141,64

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	KMP-15/100/T	100	16,18	8,37	3,44	149,76
Kiaulienos šnicelis (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-38/100/T	100	15,55	24,55	13,90	333,79
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	KMP-298/100/T	100	12,65	32,31	3,23	344,12
Kiaulienos spandinės kepsnys (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-356/100/T	100	21,27	35,78	15,22	469,40
Balandėliai su kiauliena su grietines (30%) ir pom. padažu (tausojantis)	DRŽP-37/100/T	100	7,63	18,50	36,83	284,16
Troškinti ryžiai su morkomis (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-20/250/T	250	5,07	10,35	90,25	319,96
Grikių troškinys su daržovėmis (morkos, svogūnai, kopūstai, cukinija, moliūgai) (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-8/250/T	250	4,82	17,32	38,27	336,57
Maltas lašišos šnicelis (keptas su garais)	ŽUVP-66/100/T	100	19,65	17,50	15,38	299,46
Žuvies (jūros lydekos) kotletas įdarytas špinatais(tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-32/100/T	100	13,78	29,72	13,32	218,04
Kepti varškėčiai (tausojantis) (keptas su garais)	VRŠP-23/200/T	200	33,10	21,49	23,81	420,80
Varškės (9%) kukulaičiai su bulvėmis (virtas) (tausojantis)	VRŠP-15/200/T	200	19,04	10,22	21,90	255,40
Varškės (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojantis)	VRŠP-16/200/T	200	28,84	22,18	24,56	410,79

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Šviežį agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Šviežį pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Kopūstų - morkų salotos su kmynais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-192/80/T	80	1,23	2,67	5,77	45,47
Kopūstų - pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-201/80/T	80	1,16	1,76	34,07	105,46
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Ketvirtadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/150/T	150	1,92	3,91	15,35	94,36

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti ryžiai su morkomis (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-20/250/T	250	5,07	10,35	90,25	319,96
Kapotos vištienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-48/100/T	100	13,97	15,37	5,64	223,95
Kepta - marinuota vištienos šlaunelė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-303/100/T	100	25,48	14,53	0,94	270,57
Vištienos šlaunelių kukulis su morkomis ir brokoliu (tausojantis)	KMP-315/100/T	100	15,61	13,50	11,93	217,16
Vištienos filė užkepta su daržovėmis ir sūriu (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-82/100/T	100	31,37	21,57	14,13	368,76
Ryžių - vištienos (šlaunelių) plovas (tausojantis)	KRUOP-50/200/T	200	15,99	24,99	62,55	449,05
Troškinti ryžiai su morkomis (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-20/200/T	200	4,05	8,27	72,20	255,97
Viso grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	MLT-108/250/T	250	11,58	11,10	62,68	404,80
Žuvies (lydekos) kotletas (tausojantis)	ŽUVP-90/100/T	100	12,97	27,81	15,49	258,73
Jūros lydekos filė užkepta daržovėmis ir sūriu (45%) (tausojantis) (kepti su garais)	ŽUVP-28/100/T	100	19,20	40,39	7,66	271,52
Avižiniai sklindžiai su varške (9%) (keptas)	MLT-106/200/T	200	22,19	22,24	47,62	458,40
Varškės (9%) suflė (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-63/200/T	200	28,28	20,01	21,11	377,16
Delikatesinis varškės pudingas (tausojantis)(keptas su garais)	VRŠP-27/200/T	200	24,17	34,64	38,89	554,28

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti griškiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-181/80/T	80	0,74	5,15	3,22	57,67
Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	SAL-116/80/T	80	1,12	0,52	13,49	26,27
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Penktadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis)	SR-85/150/T	150	2,44	5,92	9,40	91,37

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-111/250/T	250	11,16	20,95	76,07	501,62
Veganiškas plovas (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-89/200/T	200	7,82	17,68	42,57	318,81
Įdaryta cukinija su daržovėmis (tausojantis) (troškintas)	DRŽP-67/160/T	160	6,74	19,51	19,28	257,04
Avinžirnių maltinis (tausojantis) (keptas su garais)	ADP-12/160/T	160	17,88	20,77	56,85	452,89
Daržovių troškinys (žiediniai kopūstai, šparaginės pupelės, morkos, ryžiai) (augalinis) (tausojantis)	DRŽP-110/250/T	250	7,35	10,83	47,99	329,11
Virtas lašišos kukulis (tausojantis)	ŽUVP-1/100/T	100	18,96	10,31	6,21	197,05
Žuvies (jūros lydekos) kotletas įdarytas špinatais(tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-32/100/T	100	13,78	29,72	13,32	218,04
Varškės (9%) kukulaičiai su bulvėmis (virtas) (tausojantis)	VRŠP-15/200/T	200	19,04	10,22	21,90	255,40
Mieliniai blynai (keptas)	MLT-9/200/T	200	18,23	20,01	63,18	498,40
Lietiniai blynai su varške (9%) (keptas)	MLT-11/180/ŠAL/T	180	27,03	21,08	27,72	400,90
Kepti kukurūziniai varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-56/200/T	200	29,91	17,13	44,16	456,86
Varškės (9%) spygliukai (virtas) (tausojantis)	VRŠP-14/200/T	200	23,93	13,36	26,30	323,65

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-2/80/T	80	1,66	2,69	11,84	77,31
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,65
Virtos apkeptos bulvės su kmynais (augalinis) (tausojantis)	GAR-8/80/T	80	1,53	4,12	15,41	155,64
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliiai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Šviežì agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Šviežì pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Burokėlių salotos su porais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-231/80/T	80	1,41	1,71	8,62	48,69
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

3 savaitė

Pirmadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis)	SR-43/150/T	150	4,25	4,84	12,19	107,03

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	KMP-15/100/T	100	16,18	8,37	3,44	149,76
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-27/100/T	100	26,01	17,85	6,92	294,53
Kiaulienos maltinis su svogūnų ir morkų įdaru (tausojantis)	KMP-86/100/T	100	13,63	31,86	5,67	363,45
Kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-39/100/T	100	18,56	25,59	7,91	325,69
Balandėliai su kiauliena su grietine (30%) ir pom. padažu (tausojantis)	DRŽP-37/120/T	120	9,14	22,20	44,20	340,97
Įdaryta cukinija su daržovėmis (tausojantis) (troškintas)	DRŽP-67/160/T	160	6,74	19,51	19,28	257,04
Žirnių šusinė (troškintas) (tausojantis)	ADP-11/250/T	250	12,65	26,24	48,59	413,77
Grikių troškinys su daržovėmis (morkos, svogūnai, kopūstai, cukinija, moliūgai) (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-8/250/T	250	4,82	17,32	38,27	336,57
Žuvies (jūros lydekos) kotletas su svogūnais ir morkomis (tausojantis)	ŽUVP-97/100/T	100	18,22	26,82	15,79	259,42
Mieliniai blynai su obuoliais (keptas)	MLT-10/200/T	200	24,01	20,69	92,23	652,38
Varškės (9%) suflė (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-63/200/T	200	28,28	20,01	21,11	377,16
Purus varškės pudingas (tausojantis)	VRŠP-54/200/T	200	26,05	24,90	30,89	446,31

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-2/80/T	80	1,66	2,69	11,84	77,31
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,65
Virtos apkeptos bulvės su kmynais (augalinis) (tausojantis)	GAR-8/80/T	80	1,53	4,12	15,41	155,64
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-7/80/T	80	0,94	6,58	4,06	75,68
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-95/80/T	80	1,04	6,57	34,04	145,61
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Antradienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-31/150/T	150	1,79	4,86	15,86	105,00

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai su morkomis (tausojantis)	KMP-281/100/T	100	16,92	5,91	4,49	136,72
Garuose virti vištienos kukuliai (tausojantis)	KMP-227/100/T	100	16,22	6,56	16,10	196,84
Vištienos šašlykas svogūnai, pomidorų padažas (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-140/100/T	100	31,53	14,57	7,13	278,27
Kepta vištienos šlaunelė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-304/100/T	100	28,85	17,80	1,12	284,16
Vištienos maltinis (troškintas) (tausojantis)	KMP-62/100/T	100	17,37	11,01	1,91	190,25
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	ADP-5/250/T	250	13,26	21,83	55,04	421,81
Lęšių kotletai (tausojantis) (augalinis)	ADP-9/180/T	180	10,06	4,05	28,42	175,10
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	DRŽP-65/180/T	180	7,23	13,85	34,48	272,84
Žuvies (jūros lydekos filė) piršteliai su sezamo sėklomis (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-17/100/T	100	24,33	48,38	11,73	332,76
Viso grūdo miltiniai blynai su varške (9%) ir kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-15/200/T	200	19,21	17,14	56,20	456,06
Varškės (9%) kukulaičiai su bulvėmis (virtas) (tausojantis)	VRŠP-15/200/T	200	19,04	10,22	21,90	255,40
Varškės (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojantis)	VRŠP-16/200/T	200	28,84	22,18	24,56	410,79

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	SAL-116/80/T	80	1,12	0,52	13,49	26,27
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų - kukurūzų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-155/80/T	80	0,67	4,12	6,64	61,96
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Trečiadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su šv. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-65/150/T	150	1,02	3,10	6,68	50,21

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir jautienos kotletas (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-41/100/T	100	17,13	25,64	16,54	357,80
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	KMP-19/100/T	100	20,46	27,02	15,09	352,16
Kiaulienos kukulaičiai troškinti daržovių - grietinės padaže (tausojantis)	KMP-295/100/T	100	15,23	21,25	14,60	309,61
Kiaulienos plovas su daržovėmis (tausojantis)	KRUOP-86/200/T	200	13,67	21,87	63,51	380,74
Kiauliena su troškintais šv. kopūstais (tausojantis)	KMP-30/100/T	100	14,41	14,10	27,86	255,44
Bulvių plokštainis (keptas su garais)	VGDRŽP-43/250/T	250	9,23	13,40	54,05	350,76
Grikių kotletai (tausojantis) (keptas su garais)	KRUOP-47/200/T	200	16,34	24,44	40,74	485,75
Žirnių ir perlinių kruopų šustinė (troškintas) (tausojantis)(augalinis)	ADP-13/250/T	250	16,17	9,93	77,14	426,90
Maltas jūros lydekos filė šnicelis (keptas)	ŽUVP-21/100/T	100	16,27	39,97	6,37	278,81
Sklindžiai su obuoliais (keptas)	MLT-64/200/T	200	14,60	10,19	70,64	437,39
Varškėčiai (9%) su kukurūzų miltais (tausojantis)	VRŠP-53/200/T	200	31,19	19,51	31,22	429,86
Delikatesinis varškės pudingas (tausojantis)(keptas su garais)	VRŠP-27/200/T	200	24,17	34,64	38,89	554,28

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-2/80/T	80	1,66	2,69	11,84	77,31
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80/T	80	1,50	0,08	13,73	60,65
Virtos apkeptos bulvės su kmynais (augalinis) (tausojantis)	GAR-8/80/T	80	1,53	4,12	15,41	155,64
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
'Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliiai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Šviežį agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Šviežį pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-95/80/T	80	1,04	6,57	34,04	145,61
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Ketvirtadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis)	SR-173/150/T	150	1,36	6,23	8,58	84,65

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos filė sūrio apvalkale (keptas su garais)(tausojantis)	KMP-80/100/T	100	26,98	26,06	10,52	360,68
Kreminė vištiena su morkonis ir žirneliais (tausojantis)	KMP-297/100/T	100	17,54	14,03	3,41	207,22
Traški vištienos file (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-355/100/T	100	22,49	11,90	15,90	275,22
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-1/100/T	100	20,53	10,40	1,36	176,14
Vištienos ir daržovių troškinys (bulvės, svogūnai, morkos) (tausojantis)	KMP-22/250/T	250	23,84	15,12	27,61	352,53
Perlinių kruopų troškinys su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-11/250/T	250	15,48	11,61	112,32	530,72
Troškinti ryžiai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-83/250/T	250	9,55	1,17	48,73	236,60
Žirnių ir perlinių kruopų šustinė (troškintas) (tausojantis)(augalinis)	ADP-13/250/T	250	16,17	9,93	77,14	426,90
Maltas jūros lydekos filė šnicelis (keptas)	ŽUVP-21/100/T	100	16,27	39,97	6,37	278,81
Viso grūdo blyneliai su kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-21/200/T	200	21,94	16,16	65,02	506,51
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/200/T	200	26,98	12,02	51,30	435,94
Varškės pudingas su bananais (tausojantis) (keptas su garais)	VRŠP-8/200/T	200	29,24	20,33	39,75	454,65

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	GAR-21/80/T	80	3,65	1,41	20,37	113,30
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Rauginti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Šviežį agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Šviežį pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Raudongūžio kopūsto salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-140/80/T	80	0,98	4,11	20,51	89,75
Pekino kopūstų, šv.agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-66/80/T	80	0,73	3,96	2,99	45,41
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

Penktadienis

SRIUBOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/150/T	150	1,13	6,15	7,88	77,97

KARŠTI PATIEKALAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos plovas su daržovėmis (tausojantis)	KRUOP-86/200/T	200	13,67	21,87	63,51	380,74
Balandėliai su daržovėmis (tausojantis) (troškintas)	DRŽP-52/100/T	100	2,45	7,03	12,58	108,57
Grikių kruopų ir pupelių troškinys su morkomis, svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-81/250/T	250	10,23	5,39	71,28	443,71
Daržovių apkepas (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-56/200/T	200	8,69	19,65	46,92	357,84
Įdaryta cukinija su daržovėmis (tausojantis) (troškintas)	DRŽP-67/160/T	160	6,74	19,51	19,28	257,04
Maltas jūros lydekos filė šnicelis (keptas)	ŽUVP-21/100/T	100	16,27	39,97	6,37	278,81
Lašiša su sezamo sėklomis (keptas su garais) (tausojantis)	ŽUVP-87/100/T	100	23,69	24,73	4,09	319,22
Žuvies (lašišos) maltinis (keptas su garais) (tausojantis)	ŽUVP-118/100/T	100	19,07	16,38	15,51	291,50
Viso grūdo mieliniai varškės blynai (keptas)	MLT-107/200/T	200	22,32	22,01	68,07	552,77
Lietiniai blynai su varške (9%) (keptas)	MLT-11/180/ŠAL/T	180	27,03	21,08	27,72	400,90
Varškės (9%) pudingas (keptas su garais) (tausojantis)	VRŠP-7/200/T	200	27,92	21,49	48,80	488,57

GARNYRAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-25/80/T	80	3,85	1,12	39,84	175,25
Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-28/80/T	80	4,61	0,22	27,86	135,36
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-5/80/T	80	2,62	0,27	26,89	117,30
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	GAR-7/80/T	80	2,17	0,04	21,82	128,43

PADAŽAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltas padažas	PAD-21/20/T	20	0,59	3,02	1,37	35,32
Daržovių padažas (tausojantis) (augalinis)	PAD-33/20/T	20	0,19	2,04	1,02	19,05
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grietinės (30%) padažas su daržovėmis	PAD-17/20/T	20	0,42	3,89	1,38	42,09
Medaus - garstyčių - apelsinų padažas	PAD-36/20/T	20	0,29	5,08	3,47	60,26
Pomidorų padažas	PAD-22/20/T	20	0,26	0,10	1,08	6,20
Salotų padažas su žolelėmis	PAD-10/20/T	20	0,01	18,00	0,67	164,54
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20/T	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas	PAD-85/20/T	20	0,23	2,42	10,49	64,66

SALOTOS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltieji ridikėliai (augalinis)	SAL-57/80/T	80	0,80	0,08	3,28	12,80
Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis)	SAL-202/80/T	80	0,60	0,12	3,82	15,06
Raugінti agurkai (augalinis)	SAL-228/80/T	80	2,06	3,22	0,97	28,90
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80/T	80	0,24	0,16	1,84	8,80
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/80/T	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80/T	80	0,88	0,16	3,84	17,68
Šv. agurkai, pomidorai ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-94/80/T	80	0,72	8,14	3,07	85,63
Morkos (augalinis)	SAL-97/80/T	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Salotų MIX (Iceberg, špinatų, Rukala, burokėlių lapai, pekino kopūstas) (augalinis)	SAL-127/80/T	80	4,49	2,70	5,65	58,43
Burokėlių ir žaliųjų žirnelių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-93/80/T	80	2,17	9,47	9,73	122,61
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20/80/T	80	1,90	5,63	8,80	87,62
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-207/80/T	80	1,29	4,89	7,69	73,20
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi, apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80/T	80	1,22	2,08	8,68	52,15
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80/T	80	2,00	6,12	9,48	85,62
Keptų burokėlių salotos su sezamų sėklomis, šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-98/80/T	80	1,76	13,88	8,61	158,27
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-104/80/T	80	0,60	11,32	3,20	111,84
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis)	SAL-90/80/T	80	0,74	6,56	3,24	70,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18/80/T	80	0,98	4,13	5,09	56,12
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19/80/T	80	0,69	4,20	6,86	63,15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir alicjaus padažu augalinis)	SAL-26/80/T	80	0,87	7,82	3,25	83,11
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-32/80/T	80	0,71	6,49	5,60	81,07
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-110/80/T	80	0,73	6,50	3,93	72,50
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-112/80/T	80	0,95	5,52	4,26	66,53

VAISIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių (bananai, obuoliai, apelsinai, kiviai) salotos (augalinis)	SAL-64/100/T	100	0,84	0,37	15,81	64,78
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100/T	100	0,50	0,20	10,70	51,40

KITI UŽKANDŽIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20/T	20	1,48	0,32	8,56	46,60

GĖRIMAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	GĖR-1/200/T	200	0,04	0,03	0,64	2,18
Vanduo su apelsinu	GĖR-21/150/T	150	0,04	0,01	0,50	1,94
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/100/T	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Pienas (2,5%)	GĖR-19/100/T	100	3,50	2,60	5,00	57,60

Progimnazijos direktorė
Laima Simėnienė

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Inga Aleksaitienė

ŠALTŲ UŽKANDŽIŲ/GĖRIMŲ ASORTIMENTAS

nuo 2025 09 01

Pavadinimas	Išeiga, g
Negazuotas mineralinis vanduo	500
Sutys WOSANKA apelsinų 100%	200
Sultys WOSANKA obuolių 100%	200
Sultys WOSANKA įvairių vaisių 100%	200
Šiaudeliai delikatesiniai	60
Javainių batonėliai Cerbona	20
Gėrimas "CRACK a SMILE" su obuoliais ir persikų sultimis	500
Gėrimas "CRACK a SMILE" su obuoliais ir aviečių sultimis	500
Gėrimas 'CRACK a SMILE' įvairių vaisių sk	200
Gėrimas 'CRACK a SMILE' obuolių skonio	200
Happy Break 500ml negaz. braškių skonio	500
Happy Break 500ml negaz. vyšnių skonio	500
Happy Break 330ml. gaivusis arbūzų skonio gėrimas	330
Happy Break 330ml. gaivusis vynuogių ir juodosios arbatos skonio gėrimas	330
Happy Break 330ml gaivusis gėrimas su obuolių sultymis	330
Happy Break 330ml gaivusis persikų ir juodos arbatos skonio gėrimas	330
Trapūs sausainiai picos skonio 80g.	80
Ryžių trapučiai grietinėlės skonio su alyvuogių aliejumi 60g	60
Kukurūzų lazdelės vaisių skonio 18g	18
Kukurūzų užkandis 'POMODORA POCCOLO" 45	45
Happy Treat“ delikatesiniai šiaudeliai	60
Happy Treat“ javainių batonėlis kakavos skonio	25
Happy Treat“ javainių batonėlis su avietėmis ir kakava	25
"Happy Treat" kukurūzų lazdelės keptų paprikų	18
"Happy Treat" kukurūzų lazdelės sūrio skonio	18
"Happy Treat" kukurūzų trapučiai grietinėlės skonio	22
"Happy Treat" kukurūzų trapučiai picos skonio	22
„Happy Treat“ kukurūzų žiedeliai žalių svogūnų skonio 60g	60
„Happy Treat“ kukurūzų lazdelės sūrio skonio 60g	60
„Happy Treat“ kukurūzų lazdelės keptų paprikų skonio 60g	60
„Happy Treat“ vaniliniai sausainiai	46
„Happy Treat“ kakaviniai sausainiai	46
„Happy Treat“ traškūs sausainiai bekono skonio	60
Marmurinis keksiukas YOUR CHOICE	70
Pyragėlis CHOICE su vyšnių įdaru	90/78
Kruasanas CHOICE su karamele ir riešutais	90/80
Sviestinis kruasanas 21%sviesto (šaldyti)	70/58
Bandelė "Varškinė sraigė"	60
Kibinas su kiaulienos įdaru (iškeptas, sufasuotas)	120
Mielinė bandelė su cinamonu	60
Pyragėlis "Lankelis" su bananų skonio įdaru	110/90
Bandelė su šokolado skonio įdaru	60
Bandelė "Lazdelė" su dešrele	120
MOKYKLINĖ pica su kumpiu ir agurkais	135/120
Itališka apkepėlė "Trys sūriai" (sufasuota)	100
Bandelė SRAIGĖ su karamelės įdaru	70
Užkandis su dešrele ir sūriu (reikia kepti)	130/120
Bandelės su varškės įdaru 2vnt	120
Sluoksniuota bandelė su karameliniu įdaru	70
Sluoksniuota bandelė su karameliniu įdaru	140
Bandelė su varškės įdaru, fas.	60
Bandelė su aguonomis, fas.	50
Bandelė "Rozita", fas.	50
Bandelė "Riestė", fas.	55
Ekolog. traškučiai "Javinės sausučiai", 150g	150
Avinžirnių trapučiai, 100g	100