



1 savaitė  
 Ketvirtadienis

**Pusryiai 8.00-8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su daržovėmis (tausojantis)	19	150	11	13	3	181
Švž. agurkai		50	0	0	1	7
Kefyras (2,5%)		200	7	5	10	111
Kiviai		90	1	1	13	59
Vynuogės		230	2	1	40	177
		<b>Iš viso</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>67</b>	<b>535</b>

**Pietūs 11.30 - 12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (pienas 2,5%) ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	259 (2)	250	6	4	12	105
Kalakutienos file kepsnys (tausojantis)	44	120	32	12	1	239
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	3	100	3	1	0	76
Švž. kopūstų salotos su porais ir obuoliais (augalinis)	2-1/2A	50	0	2	4	38
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Apelsinai		520	3	1	47	211
Bananai		210	0	0	14	57
Nesaldintas vaisių ir uogų gėrimas	17	200	0	0	6	28
		<b>Iš viso</b>	<b>44</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>764</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		<b>Iš viso</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Vakariėnė val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		<b>Iš viso</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

\*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje