

UAB „Gailėta“

Uždaroji akcinė bendrovė, Vilniaus g. 84, LT-60168 Raseiniai, juridinio asmens kodas 172381479

PVM kodas LT723814716, tel. +370 670 12321, el. paštas valgykla@gmail.com

Luminor bankas AS LT62 4010 0414 0001 0548, banko kodas 40100

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(11 m. ir vyresniems) mokiniams

Raseinių Šaltinio progimnazija

Ateities g. 23, Raseiniai LT-60154

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 15.00 val.

Dietistė
Simona Šliužaitė



Valgiaraštis parengtas: 2026-2027 mokslo metams

Parengimo data: 2026 m. rugpjūčio 26 d.

(pagal SAM tvarkos aprašą, CPO sutarties Nr. CPO377018 techninę specifikaciją)

Maitinimo paslaugas teikia: UAB „Gailėta“

I SAVAITĖ – PIRMADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-01	Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu(2,5%) ir sviestu(82%) (T)	250	1,83	12,44	12,43	44,06	326,45
UZ--01	Batonas su sviestu	50	0,04	3,99	6,38	25,99	175,20
GE-05	Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	200	0,36	4,34	3,45	6,80	70,20
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			20,77	22,26	76,85	571,85

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-01	Burokėlių sriuba su šviežiais kopūstais ir bulvėmis (A)(T)	150	0,29	1,02	2,86	6,68	53,60
P-01	Grietinė (30%)	5	0,02	0,12	1,50	0,16	14,65
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona (20 g)	40	0,04	2,96	0,64	17,12	93,20
KP-01	Virti varškėčiai (9%) su kukurūzų miltais (T)	180	2,90	28,07	17,57	28,10	389,97
P-01	Grietinė (30%)	20	0,05	0,48	6,00	0,62	58,60
KP-02	Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas (T)	100	1,55	23,10	9,33	7,11	206,31
G-04	su virtomis bulvėmis (A)	100	0,64	2,00	0,10	19,04	84,24
KP-03	Troškinta kiauliena su morkomis ir salierais (T)	160	2,90	16,70	28,76	8,06	359,56
G-06	Virtos kuskuso kruopos (A)	100	0,54	4,95	1,40	28,40	148,41
KP-63	Mieliniai blynai	200	1,64	16,65	9,95	70,64	443,94
P-02	Grietinės (30%) padažas su juodųjų serbentų uogomis	20	0,05	0,24	2,42	10,48	64,66
KP-05	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys (A)(T)	250	1,98	12,84	6,75	26,44	197,85
S-01	Morkų salotos su saulėgrąžomis (A)	80	0,58	1,37	3,92	7,00	21,06
S-02	Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, šviežiais. agurkai) su aliejumi (A)	80	0,58	0,74	5,53	2,74	63,85
S-03	Raugintų kopūstų salotos (A)	80	0,58	0,71	5,69	5,60	73,87
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morka, agurkas, paprika) (A)	90	0,64	0,66	0,14	4,29	16,95
V-01	Sezoniniai vaisiai (bananai arba obuoliai, arba apelsinai ,arba mandarinai ,arba kivi arba , melionai arba ,kriaušės) (A)	100	0,22	0,50	0,20	10,70	51,40
	IŠ VISO PIETUMS :			113,11	102,76	253,18	2341,1

ISAVAITĖ – ANTRADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g)	Kaina, eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-01	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (T)	250	0,73	10,05	9,66	47,55	330,31
PR-02	Varškė su natūraliu jogurtu (2,5%) ir braškių uogomis	80 (64/8/8)	0,30	11,02	5,94	3,20	110,49
GE-01	Nesaldinta juodoji arbata	200	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			21,07	15,60	50,75	440,80

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Šeig (g)	Kaina, eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-02	Žirnių sriuba(A) (T)	150	0,29	6,08	5,91	20,69	151,12
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,04	2,96	0,64	17,12	93,20
KP-06 G-05	Vištienos guliašas su morkomis (T) Virtos perlinės kruopos (A)	80 80	1,27 0,58	19,09 2,80	12,40 1,10	13,50 18,34	245,75 100,03
KP-01 G-04	Kepti varškėčiai (T) Grietinės (30%) su braškių uogomis padažas	150 20	2,18 0,58	24,820 24	15,87 2,42	17,85 10,48	318,66 64,66
KP-08 G-04	Vištienos file užkepta su daržovėmis ir sūriu (T) Virtos bulvės su krapais (A)	100 80	1,75 0,54	30,68 1,6	18,10 0,08	15,12 14,70	272,36 66
KP-09 G-05	Pupelių ir daržovių troškiny (pomidorai, morkos) (A)(T) Perlinėmis kruopos (A)	120 100	1,13 0,64	7,85 5,48	15,17 1,92	28,75 30,56	272,03 168,06
KP-10 P-04	Varškės(9%) apkepas su ryžių kruopomis (T) Grietinės (30%) su braškių uogomis padažas	200 20	3,38 0,05	28,83 0,24	22,32 2,42	30,02 10,48	436,42 64,66
S-05	Burokėlių salotos su aliejumi (A)	80	0,58	1,20	4,08	7,60	72,00
S-06	Marinuoti agurkai (A)	80	0,63	0,48	0,08	2,80	14,40
S-07	Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi (A)	80	0,58	0,88	4,16	6,80	68,00
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morka, agurkas, paprika) (A)	90	0,70	0,66	0,14	4,29	16,95
V-01	Sezoniniai vaisiai (bananai arba , obuoliai arba , apelsinai, arba mandarinai, arba kivi, melionai arba , kriaušės) (A)	100	0,22	0,50	0,20	10,70	51,40
	IŠ VISO PIETUMS :			134,4	107,1	260,01	2475,7

1 SAVAITĖ – TREČIADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išgaiga (g)	Kaina, eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-03	Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A) (T)	250	0,87	6,10	6,59	50,49	272,60
DU-02	Pilno grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	60	0,02	6,71	9,21	17,52	186,65
GE-02	Nesaldinta kmynų arbata	200	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			12,81	15,80	68,01	459,25

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išgaiga (g)	Kaina, eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-03	Šviežių kopūstų sriuba (A) (T)	150	0,29	1,14	5,67	7,49	82,04
P-01	Grietinė (30%)	5	0,02	0,12	1,50	0,16	14,65
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,04	2,96	0,64	17,12	93,20
KP-12 G-06	Kiaulienos šnicelis (T) Virti griekiai (A) (T)	100 100	1,59 0,73	18,86 6,15	53,00 1,41	11,40 33,66	597,69 172,60
KP-13 G-06	Kiaulienos nugarinės kepsnys (T) Kuskuso kruopų košė (A) (T)	100	1,74	28,17	16,11	17,90	328,90
KP-14	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (T)	140	2,37	24,81	14,56	6,60	256,72
KP-37 P-07	Bulvių plokštainis (A) Skystas pieno (2,5%) padažas (T)	200 20	2,53 0,05	16,69 0,84	18,65 1,36	73,01 1,63	501,89 22,31
KP-16 P-04	Lietiniai blynai su varške (T) Grietinės (30%) su braškių uogomis padažas	120 20	2,37 0,05	11,28 0,24	13,57 2,42	24,33 10,48	264,28 64,66
KP-17	Grikių kruopų ir pupelių troškiny su daržovėmis (morkomis, svogūn.) (A)(T)	160	1,45	7,37	10,21	51,32	383,14
S-09	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raug. agurkais (A)	80	0,46	2,11	5,31	8,18	81,74
S-10	Šviežių kopūstų ir morkų salotos (A)	80	0,46	1,23	1,92	8,71	50,58
S-11	Pekino kopustas, šv. agurkas, pomidoras (A)	80	0,46	0,75	4,45	3,33	55,84
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morka, agurkas, paprika) (A)	90	0,70	0,66	0,14	4,29	16,95
V-01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai, arba apelsinai, arba mandarinai, arba kivi, arba melionai, arba kriaušės) (A)	100	0,22	0,50	0,20	10,70	51,40
	IŠ VISO PIETUMS :			123,9	151,12	290,31	3038,6



I SAVAITĖ – KETVIRTADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-04	Manų kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (T)	250	0,73	8,31	7,04	40,45	262,40
PR-05	Trintos uogos(avietės arba braškės arba juodieji serbentai) (A)	30	0,02	0,27	0,12	2,91	13,80
GE-03	Nesaldinta kinrožių arbata	200	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			8,58	7,16	43,36	276,20

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-04	Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (A) (T)	150	0,29	1,79	4,50	15,86	110,08
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,04	2,96	0,64	17,12	93,20
KP-18 G-03	Vištienos kukulis su morkomis (T) Virti plikyti ryžiai (A)	100 100	1,57 0,73	21,52 3,26	3,54 0,33	4,61 33,62	136,62 146,63
KP-49 P-02	Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais Grietinė (30%)	150 20	2,54 0,05	20,23 0,52	9,01 6,00	38,47 0,56	326,95 58,80
KP-20 G-06	Keptas orkaitėje vištienos kepsnys su pomidorais ir sūriu (45%) Virti griekiai (A)	100 100	1,75 0,10	24,46 1,04	11,43 12,00	1,43 1,12	205,91 117,60
KP-21 P-04	Varškės(9%) apkepas (T) Grietinės (30%) padažas su braškių ugiene	180 20	2,99 0,05	20,70 0,24	12,83 2,42	31,28 10,48	323,39 64,66
KP-22	Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (A) (T)	130	1,26	12,75	5,87	33,11	236,42
KP-63 P-04	Mieliniai blynai su obuoliais (T) Grietinės (30%) padažas su braškių ugiene	200 20	2,18 0,05	16,65 0,24	9,95 2,42	70,64 10,48	443,94 64,66
S-12	Virtų burokėlių salotos su žal. žirneliais, aliejus padažu (A)	80	0,46	4,49	2,70	5,65	58,40
S-03	Raug. kopūstų salotos (A)	80	0,46	0,71	5,69	5,60	73,84
S-01	Morkų salotos su saulegrąžomis (A)	80	0,46	1,37	3,92	7,00	21,06
S-08	Daržovių lazdelės MIX(morkos ,agurkas, paprika) (A)	90	0,70	0,66	0,14	4,29	16,95
V-01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai, arba apelsinai, arba mandarinai, arba kivi, arba melionai, arba kriaušės) (A)	100	0,22	0,50	0,20	10,70	51,40
	IŠ VISO PIETUMS :			134,1	93,59	302,02	2550,5

I SAVAITĖ – PENKTADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-06	Omletas (T)	160	0,94	18,22	18,09	16,13	300,24
DU-02	Viso grūdo ruginė duona	30	0.02	2,22	0.48	12,84	64,56
		5	0.04	4.04	4,13	0.04	37,47
S-13	Šviežūs pomidorai (A)	70	0,51	0,70	0,14	2,87	15,54
GE-04	Nesaldinta mėtų arbata	200	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	IŠ VISO PUSRYČIAIS:			25,18	22,84	31,88	417,81

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-05	Špinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniiais (T)	150	0,29	2,28	8,19	9,18	117,56
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,04	2,96	0,64	17,12	93,20
KP-24	Plykų ryžių plovai su vištienos mėsa (T)	180	2,36	26,10	20,39	25,56	412,89
KP-25	Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (A) (T)	280	2,05	9,40	10,97	24,41	283,24
KP-26 PR-05	Sklindžiai su varške (9%) Trintos braškių uogos	150	1,64	16,26	14,92	39,69	413,04
		20	0,05	0,22	0,10	1,20	8,77
KP-27 G-07	Žuvies Jūros lydekos ir l ašišos maltinukas (T) Viso grūdo makaronai su aliejumi (A)	100	1,27	20,28	10,28	5,28	202,92
		100	1,21	4,60	1,98	24,55	107,65
KP-70	Pilno grūdo makaronai su vištiena (A)	250	3,32	13,51	3,02	85,23	336,66
S-14	Šviež. kopūstų salotos su paprikomis ir morkomis (A)	80	0,46	1,04	2,63	5,52	45,06
S-15	Virtų burokėlių salotos su raug. kopūstais (A)	80	0,46	1,15	6,53	6,66	84,34
S-16	Šviež. daržovių salotos (pekino kop., ridikėliai, agurkai (A)	80	0,46	0,74	5,14	3,22	57,76
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morkos, agurkas, paprika) (A)	90	0,70	0,66	0,14	4,29	16,95
V-01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai, arba apelsinai, arba mandarinai, arba kivi arba , melionai, arba kriaušės) (A)	100	0,22	0,50	0,20	10,70	51,40
	IŠ VISO PIETŪS :			95,04	62,60	231,10	1878,08

Dietistė
Simona Šliužaitė

II. SAVAITĖ – PIRMADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-07	Tiršta močiutės kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (T)	250	1,76	9,35	6,98	55,03	320,53
DU-03	Pilno grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	60	0,02	6,71	9,21	17,52	186,65
GE-01	Arbata be cukraus	200	0,24	0,01	0,00	0,06	0,28
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			16,07	16,19	72,61	507,46

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-01	Burokėlių sriuba su ir bulvėmis (A)(T)	150	0,29	1,32	2,89	12,78	78,08
P-01	Grietinė (30%)	5	0,02	0,12	1,50	0,16	14,65
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,04	2,96	0,64	17,12	93,20
KP-30 G-05	Natūralus kiaulienos kotletas (T) Virtos perlinės kruopos (A)	100	1,52	19,20	35,53	20,46	479,95
		100	0,73	4,81	1,40	49,80	219,06
KP-11 P-02	Varškės kukulaičiai (T) Grietinė (30%)	200	2,65	16,74	8,15	35,00	278,98
		20	0,05	0,48	6,00	0,62	58,60
KP-31 G-04	Troškinta kiauliena su daržovėmis (T) Virtos kuskuso kruopos (T)	160	2,80	20,24	50,86	5,16	559,94
		80	0,43	1,50	0,08	13,73	60,65
KP-32 P-04	Viso grūdo miltiniai blynai su varške (9%)ir kefyru (2,5%) Saldus grietinės (30%) su braškių uogomis padažas(T)	180	1,96	17,28	14,72	50,59	420,63
		20	0,05	0,23	2,42	10,49	64,66
KP-33	Avinžirnių troškiny su moliūgais (A)	160	2,32	23,05	21,42	41,67	398,61
S-15	Virtų burokėlių salotos su raug. kopūstais (A)	80	0,58	1,56	5,66	8,05	81,63
S-16	Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, šv. agurkai) (A)	80	0,58	0,74	5,53	2,74	63,85
S-17	Morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (A)	80	0,58	0,67	4,12	6,64	61,96
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morka, agurkas, paprika) (A)	90	0,70	0,66	0,14	4,29	16,95
V-01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai, arba apelsinai, arba mandarinai arba , kivi arba , melionai, arba kriaušės) (A)	100	0,22	0,50	0,20	10,70	51,40
	IŠ VISO PIETŪS :			112,1	161,26	289,99	2992,8

Dietistė
Simona Šliužaitė

II. SAVAITĖ – ANTRADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina, eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-08	Tiršta ryžių kruopų košė su pienu (2,5%) ir razinomis ir sviestu (82%) (T)	250	1,76	8,03	8,44	58,97	334,58
PR-05	Trintos braškių uogos	20	0,05	0,22	0,10	1,20	8,77
GE-01	Nesaldinta juodoji arbata	200	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			8,25	8,54	60,17	343,35

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina, eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-06	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis A) (T)	150	0,29	2,49	4,64	21,93	138,65
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,04	2,96	0,64	17,12	93,20
KP-34 G-03	Kalakutienos guliašas su morkomis (T) Bulvių košė (T)	100 100	1,76 0,73	15,80 18,77	9,47 25,08	5,56 33,47	171,36 440,20
KP-35 G-08	Maltos vištienos šlaunelių mėsos šnicelis (T) Virtos bulgur kruopos (A)	100 100	2,28 0,73	19,97 2,68	8,40 3,12	6,08 21,66	177,54 129,83
KP-21 P-04	Varškės apkepas (T) Grietinės (30%) padažas su braškių uogiene	100 100	1,75 0,73	23,60 18,77	5,66 25,08	4,30 33,47	151,33 440,20
KP-28	Makaronai su kietuoju sūriu (45%) (T)	200	1,40	10,97	12,00	45,25	662,90
KP-38	Keptos bulvės su daržovių rinkiniu(A) (T)	100/100	1,46	1,20	1,20	39,00	171,60
S-05	Burokėlių salotos su aliejumi (A)	80	0,58	0,88	0,08	2,08	11,20
S-06	Marinuoti agurkai (A)	80	0,63	0,48	0,08	4,24	89,10
S-07	Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos (A)	80	0,58	0,88	0,08	2,08	11,20
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morka, agurkas, paprika) (A)	90	0,70	0,66	0,14	4,29	16,95
V-01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai arba, apelsinai, arba mandarinai, arba kivi, arba melionai, arba kriaušės) (A)	100	0,22	0,50	0,20	10,70	51,40
	IŠ VISO PIETUMS :			120,6	95,87	251,23	2756,7

Dietistė
Simona Šliužaitė

II. SAVAITĖ – TREČIADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-09	Sorų kruopų košė su sviestu (T) (A)	250	1,46	9,00	5,58	55,27	313,04
DU-02	Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	60	0,06	4,04	10,52	26,04	212,40
GE-02	Nesaldinta kmynų arbata (A) (T)	200	0,24	2,08	1,55	18,49	77,30
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			15,12	17,65	99,80	602,74

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-07	Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis(A) (T)	150	0,29	4,60	4,65	19,10	116,14
P-01	Grietinė (30%)	5	0,02	0,12	1,50	0,16	14,65
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,04	1,96	0,64	17,12	93,20
KP-39	Jautienos-kiaulienos kukulis su rausvuju padažu (T)	90/20	1,57	16,73	11,44	9,59	224,70
G-06	Virti griekiai (A)	80	0,58	4,92	1,13	26,93	138,08
KP-04	Kiauliena su troškintais šv.kopūstais (T)	160	1,58	23,05	21,42	41,67	398,61
G-04	Virtos bulvės (A)	80	0,54	1,66	0,08	15,23	67,39
KP-1	Lietiniai blynai su mėsa (T)	120	2,37	11,28	13,57	24,33	264,28
P-02	Grietinė (30%)	20	0,05	0,48	6,00	0,62	58,60
KP-40	Makaronai su malta jautiena (T)	120/80	1,08	19,37	12,44	50,63	391,93
KP-49	Virti varškėčiai (9%) (T)	200	2,94	26,97	13,08	51,29	435,93
P-02	Grietinė (30%)	20	0,05	0,48	6,00	0,62	58,60
KP-41	Daržovių troškinys (žied,kopūsta išparagai, morko s,bulvės)(A)(T)	210	1,45	4,12	9,47	21,47	187,56
S-18	Cukinių ,agurkų ir morkų salotos (A)	90	0,66	0,93	4,21	6,45	64,83
S-10	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su al. (A)	80	0,46	1,23	1,92	8,71	50,58
S-11	Pekino kopūstas, šv. agurkas, pomidoras (A)	80	0,46	0,75	4,45	3,33	55,84
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morka, agurkas, paprika) (A)	90	0,70	0,66	0,14	4,29	16,95
V-01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai, arba apelsinai, arba mandarinai, arba kivi, arba melionai, arba kriaušės) (A)	100	0,22	0,50	0,20	10,70	51,40
	IŠ VISO PIETŪS :			61,54	55,24	160,37	1374,27

Dietistė
Simona Šliužaitė

II.SAVAITĖ – KETVIRTADIENIS

1. PUSRYČIAI 8,45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-10	Grikių kruopų košė su aliejumi. (A) (T)	250	0,73	10,39	6,29	57,17	326,87
PR-02	Varškė(9%) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir juodųjų serbentų uogomis	80	1,16	11,03	5,95	3,20	110,49
GE-01	Nesaldinta vaisinė arbata	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			21,42	12,24	60,37	437,34

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-08	Valstiečių bulvienė su kruopomis (A) (T)	150	0,19	1,21	3,01	10,58	73,37
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,02	1,48	0,32	8,56	46,50
KP-42 G-03	Kalakutienos maltinukas su morkomis (T) Virti plikyti ryžiai (A)	120 100	1,41 0,44	16,93 1,96	5,67 0,20	11,40 20,17	164,46 87,98
KP-10 P-04	Varškės(9%) apkepas su ryžių kruopomis (T) Grietinės (30%) su braškių uogomis padažas	250 30	3,38 0,05	28,83 0,24	22,32 2,42	30,02 10,48	436,42 64,66
KP-43 G-04	Kapotos vištienos kepinukas (T) Virti grikiai (A)	100 80	1,40 0,37	11,16 1,36	11,98 0,02	4,51 13,64	183,67 80,27
KP-44 P-04	Viso grūdo kvietinių miltų sklandžiai su obuoliais (T) Grietinės (30%) padažas su juodųjų serbentų uogomis(T)	220 30	2,37 0,05	14,99 0,24	13,85 2,42	58,73 10,48	432,71 64,66
KP-48	Įdaryta paprika su daržovėmis (A) (T)	200	2,91	9,04	16,11	43,10	358,01
S-12	Virtų burokėlių salot. su žal. žirneliais, aliejaus padažu (A)	80	0,46	4,49	2,70	5,65	58,40
S-03	Raugintų . kopūstų salotos (A)	80	0,46	0,71	5,69	5,60	73,84
S-01	Morkų salotos su saulegrąžomis . (A)	80	0,46	1,37	3,92	7,00	21,06
S-08	Daržovių lazdelės MIX(morkos ,agurkas, paprika) (A)	90	0,70	0,66	0,14	4,29	16,95
V-01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai, arba apelsinai, arba mandarinai, arba kivi, arba melionai, arba kriaušės) (A)	100	0,22	0,50	0,20	10,70	51,40
	IŠ VISO PIETUMS :			106,17	77,31	233,26	2060,20

Dietistė
Simona Šliužaitė

II.SAVAITĖ – PENKTADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-11	Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu(82%) kiaulienos kumpiu ir ferm.sūriu (45%)	150(72/6/36/36)	0,88	22,15	26,58	24,07	464,40
S-19	Šiaudeliais pjaustytas agurkas (A)	80	0,05	0,64	0,16	1,84	11,36
GE-02	Nesaldinta kmynų arbata	200	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			22,71	20,2	32,61	396,94

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-09	Kreminė daržovių sriuba (A) (T)	150	0,29	1,54	8,46	6,12	106,98
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,04	2,96	0,64	17,12	93,20
KP-46	Keptas su garais žuvies garinukas (menkė, lydeka)su provanco žolelėmis(T)	110	1,37	16,75	0,74	5,44	156,17
KP-01 P-04	Kepti varškėčiai (T) Grietinės (30%) su braškių uogomis padažas	200 30	2,91 0,07	33,09 0,32	21,16 3,23	23,80 13,97	424,88 86,21
KP-24 S-06	Plikytų ryžių plovos su kiauliena (T) Rauginti agurkai (A)	210 105	2,75 0,83	17,58 2,71	26,68 4,24	32,11 1,27	433,14 37,94
KP-16 P-02	Lietiniai blynai su varške (9%) (T) Grietinė (30%)	180 18	0,35 0,10	1,85 0,47	10,15 5,40	7,34 0,56	128,38 152,92
KP-48	Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (A) (T)	280	1,63	7,00	5,83	40,83	245,00
S-20	Raudongūžio kopūsto salotos su morkomis ir aliejumi (A)	80	0,64	0,99	10,54	14,58	138,74
S-15	Virtų burokėlių salotos su raug. kopūstais su al. (A)	80	0,46	1,15	6,53	6,66	84,34
S-16	Šviežių . daržovių salotos (pekino kopūstai ., ridikėliai, agurkai (A)	80	0,46	0,74	5,14	3,22	57,76
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morkos, agurkas. paprika) (A)	90	0,70	0,66	0,14	4,29	16,95
V-01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai, arba apelsinai, arba mandarinai arba, kivi, arba melionai, arba kriaušės) (A)	100	0,22	0,50	0,20	10,70	51,40
	IŠ VISO PIETŪS :			88,31	109,08	188,01	2114,01

Dietistė
Simona Šliužaitė

III SAVAITĖ – PIRMADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
K-01	Virtas kiaušinis (T)	60	0,58	7,38	7,02	0,44	97,68
DU-02	Viso grūdo duona su sviestu (82%)	25/5	0.06	1.84	4.53	13,24	100,20
GE-01	Nesaldinta arbata (juodoji, arba vaisinė, arba kinrožių arba ,mėtų)	200	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			9.22	11,55	13,68	197,88

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-10	Rūgštynių sriuba su bulvėmis (T)(AL)	150	0,29	0,66	1,91	4,19	34,57
P-01	Grietinė (30%)	5	0,02	0,12	1,50	0,16	14,65
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,04	2,96	0,64	17,12	93,20
KP-49 P-02	Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (T)(A) Grietinė (30%)	150 20	2,54 0,05	20,23 0,52	9,01 6,00	38,47 0,56	326,95 58,80
KP-50 G-06	Orkaitėje keptas kiaulienos kepinukas (T) Virti griekiai (A)	100 100	1,82 0,74	14,46 1,85	28,44 0,04	4,26 27,28	330,88 160,54
KP-06 G-09	Kiaulienos guliašas su morkomis (T) Kuskuso kruopos (A)	100 100	1,46 0,74	20,46 5,76	27,92 0,28	15,12 34,84	365,48 169,20
KP-36 G-04	Kiaulienos karbonadas (T) Virti griekiai (A)	100 100	1,82 0,74	26,36 2,72	14,38 0,04	6,06 27,28	261,30 160,54
KP-51	Perlinių kruopų troškiny su morkomis ir svogūnais (A)	160	2,70	5,81	8,11	56,43	306,82
S-01	Morkų salotos su saulėgrąžomis . (A)	80	0,58	1,37	3,92	7,00	21,06
S-16	Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, šv. agurkai) (A)	80	0,58	0,74	5,53	2,74	63,85
S-03	Raugintų kopūstų salotos (A)	80	0,58	0,71	5,69	5,60	73,87
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morka, agurkas, paprika) (A)	80	0,58	0,60	0,12	3,82	15,06
V01	Sezoniniai vaisiai (bananai arba , obuoliai arba apelsinai arba mandarinai arba kivi arba melionai, arba kriaušės) (A)	80	0,18	0,40	0,16	8,56	41,12
	IŠ VISO PIETŪMS :			105,73	113,69	259,49	2498,69

Dietistė
Simona Šliužaitė

III. SAVAITĖ – ANTRADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina, eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-12	Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) (T)	180	1,31	7,17	6,04	28,08	204,99
DU-04	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	30	0,07	2,40	4,04	8,62	83,73
GE-01	Arbata be cukraus	150	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			9,57	10,08	36,70	288,72

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina, eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-03	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (A) (T)	150	0,29	6,08	5,91	20,69	151,12
P-01	Grietinė (30%)	5	0,02	0,12	1,50	0,16	14,65
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,04	2,96	0,64	17,12	93,20
KP-52 G-03	Varškės (9%) spygliukai (T) Grietinė (30%)	200 20	3,21 0,05	23,93 0,48	13,36 6,00	27,80 0,62	329,57 58,60
KP-53 G-06	Kalakutienos troškinys (T) Virti griekiai (A)	100 80	1,45 0,58	24,40 4,92	8,90 1,13	29,90 26,93	297,30 138,08
KP-54 G-09	Kalakutienos šlaunelių maltinukas (T) Bulvių košė su sviestu (82%) (A)	90 80	1,56 0,54	9,06 1,38	5,11 2,38	6,78 12,47	149,43 76,05
KP-21 PR-05	Varškės (9%) apkepas (T) Trintos braškių uogos (A)	200 20	2,33 0,04	25,87 0,12	13,60 0,10	37,87 2,47	377,60 8,77
KP-55	Veganiškas avinžirnių troškinys (A)	250	2,80	14,00	10,3	40,83	312,33
S-05	Burokėlių salotos su aliejumi (A)	80	0,58	0,88	0,08	2,08	11,20
S-19	Troškintos daržovės (žied.kopūstai,šparagai,morkos) (A)	90	0,63	2,76	4,71	7,81	86,75
S-07	Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos (A)	80	0,58	0,88	0,08	2,08	11,20
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morka, agurkas, paprika) (A)	80	0,58	0,60	0,12	3,82	15,06
V01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai arba apelsinai arba mandarinai arba kivi arba melionai, arba kriaušės) (A)	80	0,18	0,40	0,16	8,56	41,12
	IŠ VISO PIETUMS :			118,84	74,08	247,99	2175,01

Dietistė
Simona Šliužaitė



III. SAVAITĖ – TREČIADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-13	Varškė (9%) su bananais	150/50	1,15	18,50	12,40	18,60	260,00
DU-02	Pilno grūdo ruginė duona su sviestu(82%)	30/5	0,04	2,10	4,40	13,10	100,20
GE-02	Arbata su citrina	150	0,18	0,04	0,01	0,45	2,00
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			20,64	16,81	32,15	362,20

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-11	Burokėlių sriuba su pupelėmis (A) (T)	150	0,29	2,5	3,01	27,19	145,03
P-01	Grietinė (30%)	5	0,02	0,12	1,50	0,16	14,65
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,02	2,96	0,64	17,12	93,20
KP-67 P-07 G-04	Troškinti balandėliai su kiauliena su griet .pomidorų padažu (T) Virtos bulvės (A)	115/25 80	1,82 0,54	9,32 1,60	11,07 0,08	9,34 14,70	168,24 66
KP-57 G-06	Jautienos befstrogenas (T) Virti griekiai (A)	75 50	1,31 0,37	13,42 1,36	9,48 0,02	2,69 13,64	144,58 80,27
KP-68 P-06	Žemaičių blynai su kiauliena (A) Sviesto (82%) ir grietinės (30%)padažas	200 20	3,39 0,04	9,28 0,35	5,05 10,51	52,51 0,45	298,49 97,52
KP-18	Perlinių kruopų troškiny su daržovėmis (A) (T)	180	2,61	10,82	4,01	80,45	346,62
KP-58 P-04	Lietiniai blynai su varške (T) Grietinės (30%) su braškių uogomis padažas(T)	200 20	3,40 0,05	22,34 0,24	22,14 2,42	40,55 10,48	352,38 64,66
S-09	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raug. agurkais (A)	80	0,46	2,11	5,31	8,18	81,74
S-07	Šviežių kopūstų ir morkų salotos . (A)	80	0,46	1,23	1,92	8,71	50,58
S-22	Pekino kopustas, šv. agurkas, pomidoras (A)	80	0,46	0,75	4,45	3,33	55,84
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morka, agurkas, paprika) (A)	80	0,58	0,60	0,12	3,82	15,06
V01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai, arba apelsinai arba , mandarinai, arba kivi, arba melionai arba ,kriaušės) (A)	80	0,18	0,40	0,16	8,56	41,12
	IŠ VISO PIETUMS :			79,40	81,89	301,78	2115,98

Dietistė
Simona Šliužaitė

III. SAVAITĖ – KETVIRTADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-14	Avižinė košė (T)	150	0,56	5,55	4,35	25,88	168,90
PR-05	Trintos uogos(avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	10	0,02	0,00	0,05	0,60	4,39
DU-05	Duona su kalakutienos file	30/20	0,38	6,20	4,10	13,20	114,50
GE-01	Nesaldinta arbata	150	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			11,86	8,50	39,68	287,79

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-12	Raugintų kopūstų sriuba (T)	150	0,29	1,51	3,76	13,23	91,71
P-01	Grietinė (30%)	5	0,02	0,12	1,50	0,16	14,65
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,02	2,96	0,64	17,12	93,00
KP-59 G-03	Kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (T)(A) Virti plikyti ryžiai (A)	90 60	1,41 0,44	19,06 1,96	5,11 0,20	6,78 20,17	149,43 87,98
KP-60 G-06	Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnako marinatu Virti griekiai (A)	70 80	1,02 0,58	18,69 4,92	11,03 1,13	0,32 26,93	140,48 138,08
KP-1 P-06	Kepti varškėčiai Grietinės (30%) padažas su braškių uogomis	150 20	2,18 0,05	24,82 0,24	15,87 2,42	17,85 10,48	318,66 64,66
KP-28 P-04	Makaronai su kietuoju sūriu (45%)	200	1,40 0,05	10,97 0,24	12,00 2,42	45,25 10,48	662,90 64,66
KP-48	Įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis(A)(T)	240	1,40	6,00	5,00	35,00	210,00
S-09	Virtų burokėlių salot. su pupelėmis ir raugintais agurkais (A)	80	0,46	4,49	2,70	5,65	58,40
S-03	Raug. kopūstų salotos (A)	80	0,46	0,71	5,69	5,60	73,84
S-18	Cukinių ,agurkų ir morkų salotos (A)	70	0,51	0,72	3,27	5,01	50,42
S-08	Daržovių lazdelės MIX(morkos ,agurkas, paprika) (A)	80	0,58	0,60	0,12	3,82	15,06
V01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai, arba apelsinai, arba mandarinai, arba kivi, arba melionai, arba kriaušės) (A)	80	0,18	0,40	0,16	8,56	41,12
	IŠ VISO PIETUMS :			108,23	99,07	242,30	2234,80

Dietistė
Simona Šliužaitė

III.SAVAITĖ – PENKTADIENIS

1. PUSRYČIAI 8.45 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
PR-03	Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (T)(A)	200	0,73	10,39	6,29	57,17	326,87
DU-04	Nesaldinta mėtų arbata	150	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
	IŠ VISO PUSRYČIAMS:			10,39	6,29	57,17	326,87

2. PIETŪS 11.30 val.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Kaina , eur	B (g)	R (g)	A (g)	kcal
SR-13	Avinžirnių sriuba (T)	150	0,29	2,31	8,18	9,18	117,57
P-01	Grietinė (30%)	5	0,02	0,12	1,50	0,16	14,65
DU-01	Pilno grūdo ruginė duona	40	0,02	2,96	0,64	17,12	93,00
KP-24	Plikytų ryžių plovos su vištienos mėsa (T)	200	2,43	25,48	11,57	29,55	324,27
KP-21	Varškės(9%) apkepas (T)	180	2,80	20,70	12,83	31,28	323,39
P-04	Grietinės (30%) padažas su juodųjų serbentų uogomis	20	0,05	0,24	2,42	10,48	64,66
KP-63	Mieliniai blynai	200	1,64	16,65	9,95	70,64	443,94
P-04	Grietinės (30%) su juodųjų serbentų uogomis padažas	20	0,05	0,24	2,42	10,48	64,66
KP-27	Žuvies jūros lydekos maltinukas su morkomis ir svogūnais (T)	90	1,14	18,03	4,92	6,20	151,25
G-07	Viso grūdo makaronai su aliejumi (T)	80	0,97	3,68	1,58	19,64	107,65
KP-64	Daržovių ir perlinių kruopų rizoto (A)(T)	180	1,45	14,97	13,49	42,02	372,28
S-14	Šviež. kopūstų salotos su paprikomis ir morkomis (A)	80	0,46	1,04	2,63	5,52	45,06
S-15	Virtų burokėlių salotos (A)	80	0,46	1,15	6,53	6,66	84,34
S-21	Troškintos daržovės (žied.kopūstai, šparagai,morkos) (A)	90	0,46	2,76	4,71	7,81	86,75
S-08	Daržovių lazdelės MIX (morkos, agurkas. paprika) (A)	80	0,58	0,60	0,12	3,82	15,06
V01	Sezoniniai vaisiai (bananai, arba obuoliai, arba apelsinai, arba mandarinai, arba kivi, arba melionai arba ,kriaušės) (A)	80	0,18	0,40	0,16	8,56	41,12
	IŠ VISO PIETUMS :			108,80	95,20	293,47	2485,82

Dietistė
Simona Šliužaitė

3. BENDRA PIETŲ DALIS (Savitarna):

Šie elementai yra sudėtinė 2,54 Eur komplekso dalis ir pateikiami visiems pasirinkimams.

- **Daržovių ir vaisių baras (T3):** 5 rūšys (šv. morkos, agurkai, paprikos, kopūstų salotos, sezoniniai vaisiai).

4. NEKINTANTYS PRIEDAI (kasdien):

- **Pilno grūdo ruginė duona (20 g):** 0,02 Eur
- **Vanduo su citrina (200 g):** 0,00 Eur.
- **Arbatžolių arbata be cukraus (200 g):** 0,24 Eur.

Dėl maisto produktų tiekimo grandinės sutrikimų, patiekalų eiliškumas gali keistis.

Sutartiniai žymėjimai:

(T) – Tausojantis patiekalas (virtas, troškintas ar keptas orkaitėje).

(A) – Augalinis patiekalas (be gyvūninės kilmės produktų).

(AL) – patiekalas turintis alergenų (dėl alergenų teirautis prieš perkant patiekalą).