

**Pusryčiai 9.00 val**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) | 98      | 200       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Trintos uogos su cukrumi                    | 15a     | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Arbata (be cukraus)                         | 1       | 200       | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>                             |         |           | -                           | -           | -                  | -                      |

**Pietūs**

**1 variantas**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga, g  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Šviežių daržovių sriuba su žaliais žirneliais (tausojantis)(augalinis) | 12      | 150        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Duona (ruginė)   | 1       | 20         | -                           | -           | -                  | -                      |
| Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)                   | 206     | 140(85/55) | -                           | -           | -                  | -                      |
| Morkų-obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)                | 14      | 50         | -                           | -           | -                  | -                      |
| Švieži pomidorai   | 44      | 20         | -                           | -           | -                  | -                      |
| Vaisiai  |         | 100        | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>  |         |            | -                           | -           | -                  | -                      |

**2 variantas**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Šviežių daržovių sriuba su žaliais žirneliais (tausojantis)(augalinis)                   | 12      | 150       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Duona (ruginė)   | 1       | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 207     | 120       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas   | 21      | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Morkų-obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)                                  | 14      | 50        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Švieži pomidorai   | 44      | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Vaisiai  |         | 100       | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>  |         |           | -                           | -           | -                  | -                      |

**Pusryčiai 9.00 val**

6-10 metų vaikams

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Virti kiaušiniai su žaliais žirneliais ir majonezu (tausojantis) | 15      | 100       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Duona (ruginė)   | 1       | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Kakava su pienu (2,5%) (be cukraus)                              | 5       | 200       | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>  |         |           | -                           | -           | -                  | -                      |

**Pietūs**

**1 variantas**

6-10 metų vaikams

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis)(augalinis) | 3       | 150       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Grietinė (30% )   | 14      | 5         | -                           | -           | -                  | -                      |
| Duona (ruginė)  | 1       | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Kiaulienos kepsnys  | 8       | 75        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Bulvių košė (tausojantis)   | 4       | 80        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)   | 209     | 80        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Vaisiai   |         | 100       | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>   |         |           | -                           | -           | -                  | -                      |

**2 variantas**

6-10 metų vaikams

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis)(augalinis) | 3       | 150       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Grietinė (30% )   | 14      | 5         | -                           | -           | -                  | -                      |
| Duona (ruginė)  | 1       | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)      | 15      | 135/15    | -                           | -           | -                  | -                      |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)   | 209     | 80        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Vaisiai   |         | 100       | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>   |         |           | -                           | -           | -                  | -                      |

**Pusryčiai 9.00 val**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|                                    |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Miežinių kruopų košė (tausojantis) | 116     | 200       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Arbata (be cukraus)                | 1       | 200       | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>                    |         |           | -                           | -           | -                  | -                      |

**Pietūs**

**1 variantas**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)                       | 15      | 150       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Duona (ruginė)  | 1       | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)                            | 210     | 120       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Trintos uogos su cukrumi  | 15a     | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 3       | 50        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Marinuoti agurkai   | 45      | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Vaisiai   |         | 100       | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>   |         |           | -                           | -           | -                  | -                      |

**2 variantas**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)                       | 15      | 150       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Duona (ruginė)  | 1       | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Vištienos kepinukai   | 33      | 75        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)                                | 7       | 80        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 3       | 60        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Marinuoti agurkai   | 45      | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Vaisiai   |         | 100       | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>   |         |           | -                           | -           | -                  | -                      |

**3 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

UAB GRŪSTĖ  
2018 11 22

**Pusryčiai 9.00 val**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išveiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Tiršta grikių kruopų košė (tausojuantis) | 96      | 200        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Arbata (be cukraus)                      | 1       | 200        | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>                          |         |            | -                           | -           | -                  | -                      |

**Pietūs**

**1 variantas**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išveiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojuantis)(augalinis)              | 14      | 150        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Duona (ruginė)   | 1       | 20         | -                           | -           | -                  | -                      |
| Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojuantis)                          | 43      | 75         | -                           | -           | -                  | -                      |
| Troškintos daržovės (tausojuantis)(augalinis)                          | 11      | 50         | -                           | -           | -                  | -                      |
| Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%) | 22      | 70         | -                           | -           | -                  | -                      |
| Vaisiai  |         | 100        | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>  |         |            | -                           | -           | -                  | -                      |

**2 variantas**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išveiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojuantis)(augalinis)              | 14      | 150        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Duona (ruginė)   | 1       | 20         | -                           | -           | -                  | -                      |
| Daržovių troškiny su dešrelėmis (a.r.)(tausojuantis)                   | 61      | 75/75      | -                           | -           | -                  | -                      |
| Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%) | 22      | 80         | -                           | -           | -                  | -                      |
| Vaisiai  |         | 100        | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>  |         |            | -                           | -           | -                  | -                      |

**Pusryčiai 9.00 val**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) | 93      | 200       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Sviesto(82%) – grietinės (30%) padažas    | 3       | 15        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Arbata (be cukraus)                       | 1       | 200       | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>                           |         |           | -                           | -           | -                  | -                      |

**Pietūs**

**1 variantas**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)  | 24      | 150       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Duona (ruginė)  | 1       | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Lietiniai blynai su varške (9%)                               | 70      | 100/50    | -                           | -           | -                  | -                      |
| Natūralus jogurtas (2,5%)                                     | 13a     | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Pupelių, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) | 26      | 70        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Švieži agurkai  | 43      | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Vaisiai   |         | 100       | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>   |         |           | -                           | -           | -                  | -                      |

**2 variantas**

**6-10 metų vaikams**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                        |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)  | 8       | 150       | -                           | -           | -                  | -                      |
| Duona (ruginė)  | 1       | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Krautienos marinis su svogūnų ir morkų įdaru                  | 18      | 65/15     | -                           | -           | -                  | -                      |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)            | 201     | 80        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Pupelių, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) | 26      | 60        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Švieži agurkai  | 43      | 20        | -                           | -           | -                  | -                      |
| Vaisiai   |         | 100       | -                           | -           | -                  | -                      |
| <b>Iš viso:</b>   |         |           | -                           | -           | -                  | -                      |