

**2 savaitė**  
**Pirmadienis**

UAB GRŪSTĖ  
2019 05 20

**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 grikių kruopų košė (tausojantis)	96	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	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	5	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Vištienos maltinis (tausojantis)	35	75	-	-	-	-
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	201	80	-	-	-	-
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	11	60	-	-	-	-
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	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	5	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	207	120	-	-	-	-
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	11	50	-	-	-	-
Švieži agurkai	43	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	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	202	200	-	-	-	-
Ruginė duona su sviestu 82% ir pomidoru	11	25/5/10	-	-	-	-
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 bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	2	150	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	203	75(48/27)	-	-	-	-
Virtos bulvės (tausojantis)	1	80	-	-	-	-
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejumi (augalinis)	204	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 bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	2	150	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	54	105/45	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	-	-	-	-
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejumi (augalinis)	204	90	-	-	-	-
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	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	104	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	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Varškės (9%) spygliukai (varškės kukulaičiai) (tausojantis)	87	140	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	-	-	-	-
Kopūstų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5	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	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	43	75	-	-	-	-
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5	80	-	-	-	-
Kopūstų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5	80	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**Pusryčiai 9.00 val**

**6-10 metų vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	92a	200	-	-	-	-
Arbata (be cukraus)	1	200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**Pietūs**

**1 variantas**

**6-10 metų vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir kietagrūdžių makaronų sriuba (tausojantis)(augalinis)	205	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žuvies file (jūros lydeka) kepinukai	42	60	-	-	-	-
Bulvių košė (tausojantis)	4	80	-	-	-	-
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir aliejumi (augalinis)	17	50	-	-	-	-
Švieži pomidorai	44	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 variantas**

**6-10 metų vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir kietagrūdžių makaronų sriuba (tausojantis)(augalinis)	205	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	17a	60	-	-	-	-
Bulvių košė (tausojantis)	4	80	-	-	-	-
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir aliejumi (augalinis)	17	50	-	-	-	-
Švieži pomidorai	44	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**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 kvietinių kruopų košė (tausojantis)	107	200	-	-	-	-
Trintos uogos su cukrumi	15a	20	-	-	-	-
Arbata su pienu (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	
Pomidorų sriuba su sorų kruopomis (tausojantis)(augalinis)	53	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Varškės (9%) skryliukai (tausojantis)	77	140	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	-	-	-	-
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	24	60	-	-	-	-
Marinuoti agurkai	45	20	-	-	-	-
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	
Pomidorų sriuba su sorų kruopomis (tausojantis)(augalinis)	53	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žirnių, bulvių, morkų ir vištienos troškiny (tausojantis)	10	112/38	-	-	-	-
Sviesto (82%) – grietinės (30%) padažas	3	20	-	-	-	-
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	24	70	-	-	-	-
Marinuoti agurkai	45	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-