

**3 savaitė**  
**Pirmadienis**

UAB GRŪSTĖ  
2019 01 21

**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.	Išeiiga, 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	-	-	-	-
Arbata su pienu (2,5%) (be cukraus)	5	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	
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.	Išeiiga, 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	-	-	-	-
Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	45	75	-	-	-	-
Bulvių košė su šviežiomis daržovėmis (kopūstai, morkos) ir žaliaisiais žirneliais	10	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	60\60	-	-	-	-
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  
2019 01 24

**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 (tausojantis)	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 (tausojantis)(augalinis)	14	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	43	75	-	-	-	-
Troškintos daržovės (tausojantis)(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 (tausojantis)(augalinis)	14	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Daržovių troškiny su dešrelėmis (a.r.)(tausojantis)	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	-	-	-	-
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	18	65/15	-	-	-	-
Trintos uogos su cukrumi	15	20	-	-	-	-
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	3	50	-	-	-	-
Švieži agurkai	43	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-