

LAISVAI PASIRENKAMŲ PATIEKALŲ VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ - PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal	KAINA
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g				
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (T)	2-7	250	5,9	6,92	25,72	2,7	5,0	0,2	188,67	0,23 / 0,28
Konvekcinėje krosnyje keptas vištienos filė kepsnelis (T)	9-5/4d	100	28,16	4,47	3,28	1,2	0,7	0,2	143,14	1,69 / 2,04
Konvekcinėje krosnyje keptas varškės pudingas, uogienė (T)	6-4/4d	180/50	21,44	14,47	50,10	4,5	2,3	0,2	479,72	2,29 / 2,77
Konvekcinėje krosnyje keptas kalakutienos maltinukas (T)	9-9/3d	120	21,58	8,81	11,15	0,7	0,4	0,5	210,08	1,86 / 2,25
Bulvių košė (T)	4-1/1m	120	3,11	2,53	22,74	1,56	2,16	1,2	126,13	0,42 / 0,51
Šviežių kopūstų salotos su citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-1 sld	100/2	1,40	5,02	6,84	2,0	1,2	0,2	78,08	0,40 / 0,48
Šviežių morkų ir obuolių salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	1-6sld	100/10	0,90	6,08	11,8	2,0	1,2	0,2	105,50	0,40 / 0,48
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,2	0,95	22,15	3,00	3,00	0,5	109,95	0,005/0,01
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	7,0	1,9	0,0	57	0,25 / 0,30
Stalo vanduo su spanguolių uogomis	15-9/6d	250/3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00 / 0,00
ŠVEDISKAS STALAS										0,71 / 0,86
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (T)	2-7	125	1,18	3,46	12,86	1,35	2,5	0,1	94,34	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis(T) (A)	Se-Kr56	100/38	16,00	16,7	39,7	2,7	6,6	0,4	373	
Paukštiesos kukuliai su daržovėmis (T)	Se-P2	60/60	24,7	5,8	2,3	0,8	0,5	0,6	175,00	
Kiaulienos troškiny su grikiais (T)		60/60								
Šviežių kopūstų salotos su citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-1 sld	100/2	1,40	5,02	6,84	2,0	1,2	0,2	78,08	
Šviežių morkų ir obuolių salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	1-6sld	100/10	0,90	6,08	11,8	2,0	1,20	0,20	105,50	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	7,0	1,9	0,00	57,00	

LAISVAI PASIRENKAMŲ PATIEKALŲ VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ - ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal	KAINA
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g				Be PVM /su PVM
Pomidorinė sriuba su nešlifuotiems ryžiais (augalinis)	2-9sr	250	1,65	5,35	17,33	5,7	3,9	1,33	116,42	0,23 / 0,28
Troškinta kiauliena su daržovėmis	10-14/4MD	75/35	19,49	13,30	7,60	5,3	2,7	0,5	228,09	1,53 / 1,85
Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos filė kepsnelis (T)	9-5/4d	100	28,16	4,47	3,28	1,2	0,7	0,2	143,14	1,69 / 2,04
Apkepti lietiniai su varške, grietinė	5-5/2M	120/60/25	21,13	12,74	53,63				425,64	2,29 / 2,77
Bulvių košė (T)	4-1/1m	120	3,11	2,53	22,74	1,56	2,16	1,2	126,13	0,42 / 0,51
Virti griekiai skatinti alyvuogių aliejumi	3-1/2Md	120/2	3,30	2,85	21,30	0,9	1,88	0,4	65,60	0,48 / 0,58
Pekino kopūstų ir šv. pomidorų salotos saldžiarūgščių aliejaus užpilu	2-5-3d	100/12	1,12	6,16	4,42	5,83	1,17	0,17	77,62	0,40 / 0,48
Virtų burokėlių ir porų salotos citrinų ir alyvuogių al. užpilu	1-11sld	100/10	1,70	6,12	10,52	5,80	1,17	0,17	104,02	0,40 / 0,48
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,2	0,95	22,15	3,00	3,00	0,5	109,95	0,00 / 0,00
Stalo vanduo su apelsiniais	15-13/2d	250/4	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,05	
ŠVEDISKAS STALAS										0,71 / 0,86
Pomidorinė sriuba su nešlifuotiems ryžiais (augalinis)	2-9sr	125	0,83	2,68	8,65	2,85	1,95	0,67	58,21	
Pilno grūdo makaronai su malta paukštiena (T)		70/30								
Mieliniai blynai su sėlenomis, uogienė	5-3/1d	80/15	5,76	4,99	37,50		0,7	0,3	217,94	
Troškinta kiauliena su daržovėmis ir perlinėmis kruopomis	K004/gr017	32/49/70	27,85	7,6	22,3	3,35	3,3	0,7	218,5	
Pekino kopūstų ir šv. pomidorų salotos saldžiarūgščių aliejaus užpilu	2-5-3d	100/12	1,12	6,16	4,42	5,83	1,17	0,17	77,62	
Virtų burokėlių ir porų salotos citrinų ir alyvuogių al. užpilu	1-11sld	100/10	1,70	6,12	10,52	5,80	1,17	0,17	104,02	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	7,0	1,9	0,00	57,00	

LAISVAI PASIRENKAMŲ PATIEKALŲ VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ - TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal	KAINA	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g				Be PVM/su PVM	
Daržovių (bulvės, morkomis ir kopūstai) sriuba su žaliais žirneliais (tausojanti)	2-12	250	2,3	6,78	14,72	4,00	4,5	2,0	129,18	0,23 / 0,28	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	120	22,7	8,4	21,7	0,01	0,0	0,01	253	1,86 / 2,25	
Garuose kepti paukštienos filė muštinkukai (T)	Se-P10	100	23,0	6,8	1,6	0,1	0,7	0,4	160	1,69 / 2,05	
Apkepti varškėčiai (9% rieb.), uogienė	6-7/3d	160/50	25,37	16,94	43,01	6,2	0,9	0,2	425,96	2,07 / 2,50	
Bulvių košė (T)	4-1/1m	120	3,11	2,53	22,74	1,56	2,16	1,2	126,13	0,42 / 0,51	
Virti miežiniai perliukai (T), (A)	Gr05	120	4,56	0,96	31,36	0,0	0,7	0,3	152	0,48 / 0,58	
Šv. salotų lapai ir pjaustyti pomidorai (A)	Se-s25	100	1,11	10,11	3,00	0,88	1,44	0,0	106,67	0,40 / 0,48	
Tarkuotų morkų salotos su aliejus (A)	Se-S7.1	100	1,0	2,5	7,5	4,0	1,7	0,4	57	0,40 / 0,48	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	7,00	1,9	0,00	57,00	0,25 / 0,30	
Stalo vanduo paskatintas vaisiais		250	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
ŠVEDISKAS STALAS										0,71 / 0,86	
Daržovių (bulvės, morkomis ir kopūstai) sriuba su žaliais žirneliais (tausojanti)	2-12	150	1,38	4,07	0,25	2,4	2,7	1,2	77,51		
Plovas su vištiena (T)	P023	187/93	39,4	15,7	55,5				521		
Bulvių plokštainis su grietine (T)		100									
Pilno grūdo makaronai su sūriu											
Šv. salotų lapai ir pjaustyti pomidorai (A)	Se-s25	100	1,11	10,11	3,00	0,88	1,44	0,00	106,67		
Tarkuotų morkų salotos su aliejus (A)	Se-S7.1	100	1,0	2,5	7,5	4,0	1,7	0,4	57		
Visi grūdo rugine duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50		
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	7,00	1,9	0,00	57		

SUDERINTA
Kauno Tado Ivanausko progimnazija
Direktorius
Sigitas Alubauskas

TVIRTINU
Nakis LT, UAB
Direktorė
Natalija Kuzmickaja

LAISVAI PASIRENKAMŲ PATIEKALŲ VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ - KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal	KAINA Be PVM/su PVM
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g				
Lietuviški barščiai su baltagūžiais kopūstais (augalinis)	2-2	250	3,5	6,0	21,75	3,5	4,5	1,95	98	0,23 / 0,28
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai (T)	Se-K1	100	12,5	4,4	5,1	2,7	1,7	1,1	110	1,39 / 1,68
Konvekciniėje krosnyje kepti lietiniai blynai su varške	Se-V9	120/60/30	14,5	12,9	15,5	8,7	4,0	0,2	236	2,33 / 2,80
Vištienos file t su daržovėmis (tausojantis)	P008	100	20,8	10,3	3,9	0,0	1,4	0,5	192	1,69 / 2,05
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	100	3,8	0,2	32,6	0,2	3,7	0,2	147	0,40 / 0,48
Bulvių košė (T)	4-1/1m	120	5,3	1,3	29,1	0,3	2,5	0,0	149	0,42 / 0,51
Burokėlių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S17	100	1,6	6,3	9,2	6,1	2,8	0,8	100	0,40 / 0,48
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	7,0	1,9	0,0	57	0,25 / 0,30
ŠVEDISKAS STALAS										0,71 / 0,86
Lietuviški barščiai su baltagūžiais kopūstais (augalinis)	2-2sr	100	1,4	2,4	8,7	2,6	1,8	0,9	62	
Mėsos kukuliai su daržovėmis (T)	Se-p2	60/60	24,7	5,8	2,3	0,8	0,5	0,6	175	
Burokėlių ir salierų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (A)	Se-S17	100	1,6	6,3	9,2	6,1	2,8	0,8	100	
Vištienos ir grikių troškiny su daržovėmis	P005	75/225	30,6	23,7	29,7	1,5	0,8	1,8	457	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	7,0	1,9	0,0	57	

Suderinta: administratorė Vilma Pauliukaitienė

LAISVAI PASIRENKAMŲ PATIEKALŲ VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ - PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal	KIANA
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g				
			Be PVM/su PVM							
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(T), (A)	2-6sr	250	1,0	1,6	7,3	0,8	1,5	0,8	48	0,23 / 0,28
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su manų kruopomis ir čiobreliais	Se-k3.1	100/15/1	36,4	9,4	6,4	0,1	0,5	0,7	255	1,39/ 1,68
Konvekciniėje krosnelėje troškinta jūros lydekos filė (T)	Se-Ž12	100	16,7	9,5	4,7	1,6	1,2	0,8	171	1,45/ 1,75
Orkaitėje kepta vištienos filė (T)	P020.1	120	9,2	2,2	50,8	0,0	3,4	0,0	130	1,69 / 2,05
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	0,2	1,4	0,7	102	0,42 / 0,51
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S004.1	100	0,8	4,2	7,5	0,0	2,4	0,4	71	0,40 / 0,48
Šv. kopūstų ir pomidorų salotos su al. aliejaus užpilu	1-3sld	100/10	1,42	3,1	6,37	0,00	1,4	0,5	59,00	0,40 / 0,48
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	7,0	1,9	0,00	57,00	0,25 / 0,30
ŠVEDISKAS STALAS										0,71 / 0,86
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(T), (A)	2-6sr	150	2,17	4,22	6,06				70,87	
Plovas su kiauliena (T)	Se-P12	100	4,5	0,2	27,3	1,9	0,7	0,3	129	
Virti varškės virtinukai (T)	Se-V11	100	18.4	10.2	21.6	3.8	0.8	0.4	252	
Biri perlų kruopų koše su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) ir jūr. lyd. maltinukais	310/3d/se-ž12	120/30	3,89	8,45	28,25				204,60	
Šv. kopūstų ir pomidorų salotos su al. aliejaus užpilu	1-3sld	100/10	1,42	3,1	6,37	0,00	1,4	0,5	59,00	
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	7,0	1,9	0,00	57,00	
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	