

TVIRTINU  
 Kauno Tado Ivanausko progimnazija  
 Direktorius  
 Sigitas Alubauskas

TVIRTINU  
 Nakis LT UAB  
 Direktorė  
 Natalija Kuzmickaja

**VALGIARAŠTIS (11 m. ir vyresnio amžiaus)**

**I savaitė**

Penktadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis ir kiaušinio skiltele (augalinis)	2-6sr	150/10	2,17	4,22	6,06	70,87
Grietinė (30% rieб.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje troškinta jūros lydekės filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis)	8-3/1d	90/45	24,08	8,55	5,33	194,55
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su saldziarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	1-3sld	100/10	1,42	3,10	6,37	59,00
Biri perlinių kruopų košė su keptomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	120/30	3,89	8,45	28,25	204,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
<b>Iš viso:</b>			<b>34,99</b>	<b>27,68</b>	<b>68,78</b>	<b>664,10</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė skaninta sviestu (82% rieб.) (tausojantis)	3-9/1d	250/5	8,36	7,41	41,46	265,97
Karštas sumuštinis (virta dešra a.r., fermentinis sūris (45% rieб.), pomidorai, batonas su sėlenomis)	14-9/1d	25/15/12/ 35	9,36	9,15	22,64	210,32
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>17,72</b>	<b>16,56</b>	<b>64,10</b>	<b>476,31</b>

\* Pasibaigus sezonui švieži agurkėlai keičiami į raugintus (marinuotus) agurkus.

TVIRTINU  
 Kauno Tado Ivanausko progimnazija  
 Direktorius  
 Sigitas Alubauskas

TVIRTINU  
 Nakis LT, UAB  
 Direktorė  
 Natalija Kuzničkaja

VALGIARAŠTIS (11 m. ir vyresnio amžiaus)

I savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai su baltagūžiais kopūstais (augalinis)	2-2	150	1,00	3,06	7,44	61,35
Grietinė (30% rieб.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje kepta vištiena (tausojantis)	9-7/2Md	110	21,97	13,45	0,14	209,51
Konservuoti žalieji žirneliai	2-62	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Šviežių morkų ir kepinų sezamo sėklų salotos skanintos cirtininių ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-5sld	50/5	0,77	3,72	6,05	60,74
Bulvių košė su sviestu (82% rieб.)	4-1/1Md	150/4	3,91	4,40	28,46	169,12
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su juodųjų serbentų uogomis	15-18/1d	250/3	0,03	0,02	0,23	1,20
Vaisius	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
<b>Iš viso:</b>			<b>35,14</b>	<b>28,28</b>	<b>93,68</b>	<b>769,87</b>

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti lietiniai su varškės (0.5% rieб.) įdaru, grietinė (30% rieб.)	5-5/2Md	120/60/ 35	23,50	17,86	55,14	475,34
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1d	250	0,04	0,03	0,10	0,82
<b>Iš viso:</b>			<b>23,54</b>	<b>17,89</b>	<b>55,24</b>	<b>476,16</b>

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

**VALGIARAŠTIS (11 m. ir vyresnio amžiaus)**

I savaitė

Trečiadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)	2-12	150	1,38	4,07	8,83	77,51
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Apkepti varškėčiai (9% rieb.), uogienė *	6-7/3d	160/30	25,37	16,94	43,01	425,96
Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *	2-60/1Md.	100	1,97	0,12	7,02	37,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Nesaldintas kmyņų gėrimas su citrina	15-14/1d	250/3	0,83	0,59	2,28	17,70
<b>Iš viso:</b>			<b>32,94</b>	<b>22,67</b>	<b>83,29</b>	<b>668,16</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškiny su jautiena ir raudonosiomis pupelėmis (tausojantis)	10-23/2d	150/60/ 26	23,39	13,22	42,27	381,66
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,59</b>	<b>14,17</b>	<b>64,42</b>	<b>491,61</b>

\* **Apepti varškėčiai su uogiene** esant poreikiui gali būti keičiami į tausojančią patiekalą į **virtus varškėčius su grietine** (techn. kort. Nr. 6-3/3d).

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

TVIRTINU  
 Kauno Tado Ivanausko progimnazija  
 Direktorius  
 Sigitas Alubauskas



TVIRTINU  
 Nakis LT, UAB  
 Direktorė  
 Natalija Kuznickaja



**VALGIARAŠTIS (11 m. ir vyresnio amžiaus)**

**I savaitė**

Antradienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotiems ryžiais (augalinis)	2-9sr	150	0,99	3,21	9,25	69,85
Grietinė (30% riebi.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Troškinta kiauliena su daržovių (morkos, svogūnai) padažu (tausojantis)	10-14/4Md	75/35	19,49	13,30	7,60	228,09
Pekino kopūstų ir šviežių pomidorų salotos skanintos saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu	2-5/3d	50/6	0,56	3,08	2,21	38,81
Virtų burokėlių ir porų salotos skanintos citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-11sld	50/5	0,85	3,06	5,26	52,01
Virti griekiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-1/2Md	150/3	4,13	3,56	26,63	155,06
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su apelsiniais	15-13/2d	250/4	0,04	0,00	0,47	2,05
<b>Iš viso:</b>			<b>29,45</b>	<b>29,56</b>	<b>73,82</b>	<b>679,18</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynėliai su sėlenomis, uogienė	5-3/1d	160/30	11,52	9,98	74,99	435,87
Pienas (2.5% riebi.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
<b>Iš viso:</b>			<b>17,72</b>	<b>14,98</b>	<b>84,19</b>	<b>542,47</b>

TVIRTINU  
Kauno Tado Ivanausko progimnazija  
Direktorius  
Sigitas Alubauskas



TVIRTINU  
Nakis LT, UAB  
Direktorė  
Natalija Kuzmickaja



**VALGIARAŠTIS (11 m. ir vyresnio amžiaus)**

**I savaitė**

Pirmadienis

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)	2-7	150	3,54	4,15	15,43	113,20
Grietinė (30% rie.)	13-10/3	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	9-9/3d	100	17,98	7,34	9,29	175,07
Šviežių morkų ir obuolių salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	1-6sld	50/5	0,45	3,04	5,90	52,75
Šviežių kopūstų salotos su citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu	1-1sld	50/5	0,70	2,51	3,42	39,04
Birūs nešlifuoti ilgagrūdžiai ryžiai skaninti alyvuogių aliejumi	3-5/2d	150/4	2,80	4,40	28,56	165,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su spanguolių uogomis	15-9/6d	250/3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,86</b>	<b>24,79</b>	<b>85,00</b>	<b>678,41</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnelėje apkeptos virtų bulvių skiltelės su kmynų sėklomis (tausojantis) (augalinis)	4-2/4d	220	4,77	6,98	46,23	266,82
Varškė (9% rie.) su grietine (30% rie.) paskaninta česnakais ir žolelėmis	13-11/1d	70	9,88	9,24	2,66	133,35
Švieži agurkėlai *	2-24/1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Kefyras (2.5% rie.)	14-47/1d	200	6,20	5,20	9,60	110,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,20</b>	<b>21,42</b>	<b>59,89</b>	<b>517,17</b>

\* Pasibaigus sezonui švieži agurkėlai keičiami į raugintus (marinuotus) agurkus.