PAKRUOJO R. LINKUVOS GIMNAZIJA

Biudžetinė įstaiga, Gimnazijos g. 32, Linkuva, 83435 Pakruojo r. sav., tel./faks. (8 421) 64296, el. p. info@linkuvosgimnazija.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190066944

11 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS VAIKAMS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos
direktorė
Daiva Danielienė

Pietūs

1 savaitė

Pirmadienis

15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis,augalinis)	6Sr	250/20	2,62	8,32	14,74	136,43
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			*Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės(tausojantis)	3A	150/45	12,53	42,81	12,08	480,06
Virti makaronai pilno grūdo	Nr8	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	Nr.16	100	1,73	5,14	13,69	89,85
Agurkai	36S	50	0,4	0,10	1,15	5,50
Duona pilno grūdo		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Vaisiai		200	1,8	0,60	28,8	105,60
		Iš viso:	22,87	53,26	95,65	924,44

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys {tausojantis}	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Troškinta jautiena su padažu{tausojantis}	1A	100/60	32,48	25,46	10,41	393,11

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai{tausojantis}	7-3/66	100 gr.	10,03	10,91	11,39	183,87

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinijų ir moliūgų troškinys(tausojantis){augalinis}	2A	200g	8,8	5,72	33,26	200,40

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai pilno grūdo		100	4,19	4,13	29,09	173,55
Bulvių košė su pienu		100	2,34	3,82	16,48	108,54
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos direktorė Daiva Danielienė

Pietūs **15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams**

1 savaitė

Antradienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištiena (tausojantis,augalinis)	1-3/23T	150	6,27	3,08	8,34	86,16
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	225	33,87	23,33	37,05	496,96
Grietinė	Nr8	30	1,02	2,25	1,26	36,00
Uogų bananų tyrė	2015-01-08	100	1,20	0,42	19,26	85,50
Daržovių sriuba su vištiena	2001-03-23	150	6,27	3,08	8,34	86,16
Duona pilno grūdo		30	2	0,48	12,8	64,56
Vaisiai		200	1,8	0,60	28,8	105,60
		Iš viso:	46,16	30,16	107,51	874,78

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė {tausojantis}	30A	100	24,50	7,04	8,82	197,05
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškinys su kalakutiena{tausojantis}	A-11	120/60	20,31	10,12	26,24	276,90

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kalakutienos kukuliai{tausojantis}	10/3/58	100	21,88	6,05	11,34	187,29

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys(tausojantis){augalinis}	60A	200g	4,76	16,61	22,28	240,79

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė		100	6,14	5,52	33,56	204,66
Virtos bulvės		100	2,14	0,13	19,14	85,20
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos direktorė Daiva Danielienė

Pietūs **15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams**

1 savaitė

Trečiadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba(tausojantis,augalinis)	1-3/23T	250	7,56	10,2	29,60	222,3
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepinukas (tausojantis)	41A	100	17,44	1,03	117,44	234,89
Grietinės ir pomidorų padažas	3P	30	0,81	5,25	3,2	62,99
Virtos bulvės	1G	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Pomidorai		50	0,5	0,10	2,05	8,50
Marinuoti burokėliai		50	0,80	0,05	5,5	21,47
Duona pilno grūdo		30	2	0,48	12,8	64,56
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	26,39	7,94	203,33	636,01

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys {tausojantis}	38A	100	19,35	7,99	5,4	173,69
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Virtų bulvių blynai su mėsa{tausojantis}	83A	150	16,85	14,98	50,89	401,44

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su įdaru{tausojantis}		100	26,63	17,74	9,77	304,28

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių garnyras(tausojantis){augalinis}	4-8/165	100	7,51	10,81	4,87	146,80

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai pilno grūdo		100	4,19	4,13	29,09	173,55
Virtos bulvės		100	2,14	0,13	19,14	85,20
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos direktorė Daiva Danielienė

Pietūs **15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams**

1 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba(tausojantis,augalinis)	16S	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinys su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	41A	150/150	42,29	8,09	12,09	605,9
Marinuoti agurkai	3SAL	50	0,15	0,10	1,15	5,50
Salotos su pekino kopūstais ir pomidorais		50	0,68	4,88	2,31	53,24
Pieniška makaronų sriuba	16S	150	4,70	4,74	10,66	105,12
Duona pilno grūdo		30	2	0,48	12,8	64,56
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	52,52	19,19	82,21	992,72

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys {tausojantis}	94A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Blyneliai su obuoliais{tausojantis}	78A	150	11,29	12,27	53,57	359,84

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis su sūrio ir kiaušinių įdaru{tausojantis}		120	28,86	17,05	11,17	312,15

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškintos (tausojantis){augalinis}	4-5/3A	100	1,45	3,89	4,76	59,83

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kuskusas	2003-03-09	100	5,81	2,92	33,88	184,99
Traškios bulvytės		100	2,30	5,70	20,8	143,30
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos
direktorė
Daiva Danielienė

Pietūs

1 savaitė

Penktadienis

15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti paukštienos ketvirčiai (tausojantis)	10/8/175	200	51,88	33,62	4,02	526,14
Grikių kruopos	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų salotos	1Sal	100	1,56	9,88	6,7	112,31
Paprika		50	0,52	0,20	2,64	11,60
Duona pilno grūdo		30	2	0,48	12,8	64,56
Braškių kefyro kokteilis	2017-01-03	100	2,22	1,46	12,54	72,18
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	67,01	52,05	115,45	1149,84

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta vištienos filė su traškia plutele{tausojantis}	08-spal	100	29,04	1,21	9,23	165,81
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Lietiniai blynai su varške{tausojantis}	78A	150	18,15	12,14	36,72	326,38

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos guliašas{tausojantis}	12-5/99	100	8,79	6,92	3,88	112,92

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškintos su žiediniais kopūstais(tausojantis){augalinis}	5AA	200	8,87	21,87	61,81	409,49

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopos		100	6,13	5,51	33,55	204,65
Bulvių košė su pienu		100	1,17	1,91	8,24	54,27
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos direktorė Daiva Danielienė

Pietūs **15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams**

2 savaitė

Pirmadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	1-3/23T	150	5,22	6,38	14,25	109,9
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietinėlės padažu (tausojantis)	7/3/61	300	34,77	48,3	61,77	820,92
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	1-3/23T	150	5,22	6,38	14,25	109,90
Duona pilno grūdo		30	2	0,48	12,8	64,56
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	45,45	56,16	156,78	1258,78

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys{tausojantis}	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Vištienos maltinis{tausojantis}	A-7	120	30,2	7,74	4,38	207,59

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės švilpikai su vanilės padažu{tausojantis}	08-liep	100	15,06	11,47	23,21	256,30

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškintos su kuskusu{tausojantis}{augalinis}	2AA	200	8,62	5,63	40,57	231,20

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai		100	4,19	4,13	29,09	173,55
Virtos bulvės		100	1,17	1,91	8,24	54,27
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos direktorė Daiva Danielienė

Pietūs **15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams**

2 savaitė

Antradienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba{tausojantis,augalinis}	1-3/23T	150	3	2,72	11,99	78,97
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)	1A	150/90	44,72	33,92	15,14	536,54
Virti birūs ryžiai	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Morkų salotos	11 Sal	100	1,06	9,54	8,96	115,85
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Duona pilno grūdo		30	2	0,48	12,8	64,56
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	54,21	49,1	110,09	1051,44

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traški vištiena su sezamu{tausojantis}	108/164	100	23,17	15,42	8,39	265,,07
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai su kefyru{tausojantis}	06-/06	100	11,02	18,85	36,13	358,22

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos maltinukai{tausojantis}	50/75	75	17,14	9,57	7,38	219,92

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su grikiais {tausojantis}{augalinis}	5AA	200	8,99	21,9	62,11	411,74

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti birūs ryžiai		100	3,33	4,16	28,84	170,59
Bulvių košė		100	2,34	3,82	16,48	108,54
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos
direktorė
Daiva Danielienė

Pietūs

2 savaitė

Trečiadienis

15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ryžių sriuba{tausojantis,augalinis}	1//3/21	200	1,52	8,82	8,70	120,26
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta lašiša(tausojantis)	10--8	100	26,11	22	1,68	307,47
Bulvių košė	7Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Pomidorai	11 Sal	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Duona pilno grūdo		30	2	0,48	12,8	64,56
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	34,05	27,4	77,36	652,97

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys{tausojantis}	38A	100	19,35	7,99	5,4	173,69
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėsspygliukai{tausojantis}	13A	100	0,63	15,81	1,02	148,41

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai{tausojantis}	11A	100/30	23,96	42,98	13,41	528,48

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir grikių kepinukas{tausojantis}{augalinis}	4AA	150	5,73	3,3	37,43	194,36

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinės kruopos		100	2,78	4,39	21,36	136,09
Bulvių košė		100	2,34	3,82	16,48	108,54
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos [illegible]
direktorė
Daiva Danielienė

Pietūs
2 savaitė
Ketvirtadienis

15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba{tausojantis,augalinis}	25Sr	150	3,27	4,54	11,14	96,51
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cepelinai su mėsa	37A	300/40	20,60	8,9	69,7	433,79
Pieniška kruopų sriuba{tausojantis}		150	3,27	4,54	11,14	96,51
Uogų desertas su jogurtu	2 NR.	160/40	2,32	0,94	13,96	59,60
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	28,89	15,28	138	748,3

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cepelinai su varške	38A	300	20,40	8,76	71,5	442,42
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Traški vištienos filė{tausojantis}	10-8/162	100	19,71	2,4	15,39	162,00

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mišinys su dešrelėmis{tausojantis}	11A	100	16,7	57,08	16,1	640,08

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių makaronai su daržovėmis{tausojantis){augalinis}	5-5//12	100	10,71	10,1	19,5	211,68

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopos		100	6,14	5,52	33,56	204,66
Bulvės virtos apkeptos	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos
direktorė
Daiva Danielienė

Pietūs

2 savaitė

Penktadienis

15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys su morkomis{tausojantis}	PO14	120	21,67	18,36	5,74	274,85
Virti kieto grūdo makaronai	36S	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Burokėlių salotos su ananasais	2-1/5g	100	1,06	0,06	11,11	49,21
Duona pilno grūdo		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žaliosios salotos	37Sal	50	0,78	4,18	2,64	51,26
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	32,62	28,11	94,62	777,17

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys{tausojantis}	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Varškės blyneliai{tausojantis}		140	15,46	16,17	40,86	367,79

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kibinai su kiauliena{tausojantis}	6-8/166T	150	26,62	37,44	51,53	634,26

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su pupelėmis{tausojantis){augalinis}	A-221	80/85	10,48	5,81	29,67	184,95

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopos		100	6,14	5,52	33,56	204,66
Bulvės virtos apkeptos	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. l...
direktorė
Daiva D...

Pietūs
3 savaitė
Pirmadienis

15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos frikadėlių sriuba su morkomis ir žirneliais	1-3/22ATG	200	7,12	8,98	4,48	127,16
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai{tausojantis}	7-3/61TV	225	39,66	27,11	38,54	552,6
Trintos braškės		50	0,43	0,19	6,39	28,95
Jautienos frikadėlių sriuba su morkomis ir žirneliais	1-3/22ATG	200	7,12	8,98	4,48	127,16
Duona pilno grūdo		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	52,13	37,66	105,45	937,01

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė{tausojantis}	30A	100	24,51	7,04	8,83	197,05
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su morkomis {tausojantis}	PO15	140	19,91	12	7,77	218,77

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti jautienos kukuliai pomidorų ir sūrio padaže	12//8/2	100	8,6	9	6,95	143,21

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalafiorų ir sūrio kepsneliai{augalinis}{tausojantis}	4-8/164	100	12,7	11,88	4,28	174,87

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai kieto grūdo	8Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Bulvės virtos apkeptos	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos direktorė Daiva Danielienė

Pietūs

3 savaitė

Antradienis

15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	2Sr	150	2,24	2,4	11,37	72,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvies kepsnys{tausojantis}	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Perlinių kruopų košė	18/30 1	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Duona pilno grūdo		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Pomidorų paprikų ir agurkų rinkinys		50	0,55	0,18	2,45	13,58
Balta mišrainė		100	3,98	1,86	12,34	81,90
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	33,93	35,73	107,89	851,93

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai su kiauliena{tausojantis}	45A	200	14,05	13,66	9,11	214,23
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys{tausojantis}	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai voleliai su varške{tausojantis}	55A	200	10,68	5,39	57,86	317,40

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu ir daržovėmis{augalinis}{tausojantis}	6-5/102	100	4,96	5,6	22,3	161,04

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinės kruopos	8Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos
direktorė
Daiva Danielienė

Pietūs

3 savaitė

Trečiadienis

15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis	4Sr	250	3,02	10,02	22,04	183,18
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė su kmynais{tausojantis}	10/8/158	100	28,45	6,14	4,82	172,88
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Duona pilno grūdo		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Brokolių ir persikų salotos	18/22 1	100	1,36	3,85	7,06	68,37
Agurkai		50	0,40	0,10	1,2	7,10
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	37,9	27,41	89,28	710,26

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės kukuliai{tausojantis}	77A	150	11,13	7,69	29,61	228,5
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos guliašas su morkomis{tausojantis}	10-5/100	100	13,02	8,94	4,35	149,97

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu{tausojantis}	11-7/139	100	15,14	10,07	8,18	183,91

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikiai su morkomis ir cukinija{augalinis}{tausojantis}	3--5	100	2,07	6,53	11,07	111,37

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopos	5Gar	100	2,72	4,7	26,96	163,88
Bulvės virtos	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. [illegible] direktorė Daiva Danielienė

Pietūs

15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

3 savaitė

Ketvirtadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	26Sr	150	3,27	4,54	11,14	96,51
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su įdaru{tausojantis}	37A	110	27,12	19,02	2,23	286,04
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Grikių kruopos	2-5//11	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Duona pilno grūdo		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Daržovių salotos su žirneliais		150	4,78	0,71	11,09	23,24
Burokėlių salotos		100	1,73	5,14	11,69	89,83
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	45,31	47,57	115,62	980,47

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa{tausojantis}	48A	200	16,56	10,79	43,73	332,67
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos filė blyneliai{tausojantis}	10/6/118	220	33,19	14,43	19,87	342,14

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Aguoniniai širdelių blyneliai{tausojantis}	6/6/137	100	8,76	12,82	32,56	280,63

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos įdarytos paprikos{augalinis}{tausojantis}	4-8/182	100	4,31	5,85	12,01	118,28

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopos	2--1/15	100	27,12	19,02	2,23	286,04
Bulvės traškios	4--8	100	2,30	5,70	20,8	143,30
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Pakruojo r. Linkuvos gimnazijos direktorė Daiva Danielienė

Pietūs **15 dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams**

3 savaitė

Penktadienis

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g	2,00	0,48	12,80	64,56

1 pietų patiekalas {nemokamas maitinimas}	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su vištiena	45A	300/45	28,34	28,08	55,73	580,02
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Marinuoti agurkai	4D	50	0,15	0,10	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,50
Jogurto ir aviečių pudingas su chia sėklomis		100	4,82	2,44	21,67	127,98
Vaisiai		300	2,7	0,90	43,2	158,40
		Iš viso:	**37,19**	**47,38**	**124,72**	**1028,81**

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas vištienos maltinis{tausojantis}	39/48	75	18,87	4,67	7,03	128,66
3 pietų patiekalas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys{tausojantis}	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai{tausojantis}	7-3/61	225/45	31,29	43,47	55,6	738,83

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmiss{tausojantis}	6-5/101	100	4,17	8,7	14,3	152,14

Garnyras prie patiekalų	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių košė{augalinis}	5-3//	100	9,08	2,36	19,90	137,18
Bulvių košė{augalinis}	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Salotos,daržovės {savitarnos stalas}	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorai		50	0,50	0,1	2,05	8,5
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Burokėlių salotos		50	0,78	2,34	5,3	41,1
Marinuoti agurkai		50	0,15	0,1	1,15	5,50
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,5
Pekininiai kopūstai		50	1,10	0,45	1,50	14,5
Žaliosios salotos		50	0,78	4,18	2,64	51,26
Paprika		50	1,08	0,42	5,50	24,17

Danielienė

Eil Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			
	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1	22,87	53,26	95,65	924,44
2	46,16	30,16	107,51	874,78
3	26,39	7,94	203,33	636,01
4	52,52	19,19	82,21	992,72
5	67,01	52,05	115,45	1149,84
6	45,45	56,16	156,78	1258,78
7	54,21	49,10	110,09	1051,44
8	34,05	27,4	77,36	652,97
9	28,89	15,28	138	748,3
10	32,62	28,11	94,62	777,17
11	52,13	37,66	105,45	937,01
12	33,93	35,73	107,89	851,93
13	37,9	27,41	89,28	710,26
14	45,31	47,57	115,62	980,47
15	37,19	47,38	124,72	1028,81
Iš viso-	616,63	590,56	1723,96	13574,93
Iš viso/15	41,11	39,37	114,93	904,99