



Tvirtinu:  
Direktorius

2023-2024m.

3 savaitė

Pirmadienis

-11-

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė ar švž. uogos		30	0,09		21,27	81,30
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>7,93</b>	<b>7,86</b>	<b>53,27</b>	<b>315,30</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	150	1,48	4,94	8,51	80,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Vištienos maltinis (tausojantis)	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Biri grikių košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Burokėlių salotos	16S	50	0,78	7,05	5,55	83,53
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>20,86</b>	<b>38,06</b>	<b>60,27</b>	<b>585,41</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta kukurūzų kruopų košė	21A(p)	150	5,92	2,25	35,48	178,00
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>6,80</b>	<b>10,84</b>	<b>50,14</b>	<b>310,57</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:  
Direktorius

2023-2024 m.

3 savaitė

-12-

Antradienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su fermentiniu sūriu	15A	150/20	11,95	11,15	39,87	312,38
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Vaisinė arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	13,15	2,17
<b>Viso:</b>			<b>12,98</b>	<b>11,33</b>	<b>58,34</b>	<b>336,55</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1Sr	150/5	1,49	4,91	11,18	90,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Blynai su varške	76A	100	13,58	17,43	20,06	290,10
Grietinė 30%	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,0
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso</b>			<b>18,55</b>	<b>29,20</b>	<b>70,00</b>	<b>594,27</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta manų kruopų košė	96A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Sviestas 82%		10	0,08	8,26	0,08	74,40
Kmynų arbata be cukraus		200	0,59	0,44	1,5	9,99
<b>Viso:</b>			<b>7,14</b>	<b>13,87</b>	<b>29,51</b>	<b>268,47</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:  
Direktorius

2023-2024 m.

3 savaitė

Trečiadienis

- 13-

### Pusryčiai 8,30val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai su varške	70A	100/30	17,45	15,04	43,67	376,49
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>17,45</b>	<b>15,04</b>	<b>43,67</b>	<b>376,49</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	15Sr	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	50/75	14,59	11,22	3,34	171,25
Viso grūdo makaronai	8Gar	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Šviežių kopūstų salotos	1S	50	1,37	9,18	6,28	104,41
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>25,20</b>	<b>27,40</b>	<b>62,91</b>	<b>578,35</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Grikių kruopų košė	99A	150	4,21	10,64	29,76	226,66
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>8,37</b>	<b>13,44</b>	<b>48,60</b>	<b>338,66</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:  
Direktorius

2023-2024 m.

3 savaitė

Ketvirtadienis

-14-

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Sviestas 82%		20	0.16	16.52	0.08	148.80
Čiobrelių arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>8.00</b>	<b>24.38</b>	<b>32.08</b>	<b>382.80</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkinė sriuba su ryžiais	11Sr	150/10	1,57	4,97	11,47	94,02
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos file(tausojantis)	31A	50	11,89	7,19	3,85	126,80
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Morkų salotos su česnakais (aliejus)	11S	50	0,46	7,13	4,29	77,75
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>19,48</b>	<b>34,23</b>	<b>53,31</b>	<b>588,93</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bulvių plokštainis	47A	150	5,14	9,17	36,48	245,73
Grietinė 30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>6,62</b>	<b>18,47</b>	<b>51,35</b>	<b>389,63</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius

Tvirtinu:  
Direktorius  
2023-2024m.,  
3 savaitė

Penktadienis

-15-

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Senelių kruopų košė	103A	100	5.80	2.36	0.06	158.25
Sviestas		10	0.07	8.26	0.08	74.40
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>7.43</b>	<b>20.36</b>	<b>37.155</b>	<b>232.65</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis ir grietine	10S	150/10	2,35	5,65	9,53	95,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Žuvies kepsneliai (tausojantis)	42A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Šviežių kopūstų salotos	3S	50	1,34	9,21	6,44	107,46
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso</b>			<b>20,82</b>	<b>33,39</b>	<b>62,27</b>	<b>609,01</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Sklindžiai su obuoliais	77A	100	7.21	12,94	38..42	293.94
Grietinė 30%		15	0.36	4.50	0.52	43.95
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>8,33</b>	<b>17,74</b>	<b>52,88</b>	<b>393,89</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:  
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius