

UAB "Nakis LT"

Gabijos g. 32, Vilnius, į. k. 305432337, PVM mokėtojo kodas LT100012914712

VALGIARAŠTIS

15 dienų laisvai pasirenkamo asortimento

Klaipėda

2025-2026

(data)

Klaipėdos uostamiesčio progimnazija

Tvirtinu:

Direktorė Irina Narkevičienė



(parašas)

I kompleksas Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (T), (A)	Se-Sr29	150	1,9	2,4	15,7	92
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti triušienos malinukai su žalumynais (T)	Se-P17	77/3	16,4	9,7	2,2	162
Brinkintos kuskuso kruopos (T), (A)	Se-Gr14	120	5,4	0,3	32,8	155
Burokėlių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S17	100	1,6	6,3	9,2	100
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	27,0	19,4	80,8	605

II kompleksas Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (T), (A)	Se-Sr29	150	1,9	2,4	15,7	92
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Varškės ir cukinijų paplotėliai su spelta miltais (T)	Se-V17	90/48/22	17,8	20,3	21,2	339
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Pjaustyti pomidorai (A)	Se-D19	95	1,0	0,2	3,9	21
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	22,4	23,6	61,7	548

III kompleksas Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (T), (A)	Se-Sr29	150	1,9	2,4	15,7	92
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virti pilno grūdo makaronai su avokadais ir špinatais (T), (A)	Se-M22	136/16/8	9,1	6,2	52,8	303
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (A)	Se-S1.1	80	0,8	3,2	2,7	43
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	13,6	12,5	92,1	535



Klaipėdos apskr. valstybinė
programinių ir projektinių
darbų tarnyba
Irina Narkevičienė
12.05-13.30 val.

VIRTINU



Direktorė
Natalija Kuzmickaja

III-2

I komplektas Pietūs 12-05-13.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (T), (A)	Se-Sr14	150	5,4	2,1	12,9	93
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti veršienos gabaliukai su baklažanais, morkomis ir paprikomis (T)	Se-J9	50/30	15,3	7,1	4,0	140
Virtos sūrų kruopos (T), (A)	Se-Gr15	120	4,2	1,2	27,8	139
Pekininio kopūsto salotos su kukurūzais (A)	Se-S30	100	1,8	2,3	10,1	69
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	28,4	13,3	75,7	536

II komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (T), (A)	Se-Sr14	150	5,4	2,1	12,9	93
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Konvekciniame krosnyje kepti varškėčiai su obuoliais (T)	Se-V16	110/10	20,5	14,7	30,3	335
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Pjaustyti švieži agurkai (A)	Se-D20	75	0,6	0,2	1,7	11
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	29,3	18,3	67,2	550

III komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (T), (A)	Se-Sr14	150	5,4	2,1	12,9	93
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Keptuvėje kepti kukurūzų miltų blynai su kokosų gerimu, bananais ir kriaušėmis (A)	Se-M12	58/30/20/12	3,8	11,5	37,1	267
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	30	0,2	0,1	5,3	23
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	75	0,7	7,1	6,0	90
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	11,9	21,4	82,2	569

Direktorė
Natalija K...

3 savaitė - Trečiadienis

IV komplektas pietūs 18-05-13 80 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.				6-10 m.
Šaldytų daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnių, paprikų) sriuba su pilno grūdo makaronais (T), (A)	Se-Sr21	150	2,1	1,3	10,0	60
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais	M012	70/50	7,2	8,3	41,1	267
Uogienė		20	0,1	0,0	8,2	33
Kaliaropių salotos su agurkais ir morkomis (A)	Se-S31	110	1,0	7,8	6,0	98
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	12,1	17,9	86,1	554

V komplektas Pietūs.....val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.				6-10 m.
Šaldytų daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnių, paprikų) sriuba su pilno grūdo makaronais (T), (A)	Se-Sr21	150	2,1	1,3	10,0	60
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojančias)	D010	126/54	17,9	11,0	30,3	234
Grietinė 30%		20	0,4	4,5	0,5	58
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	0,8	0,2	2,9	24
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	18,2	19,6	60,8	494
I komplektas iš viso (dienos davinio):			28,3	20,4	59,2	533
II komplektas iš viso (dienos davinio):			26,2	17,8	55,1	485
III komplektas iš viso (dienos davinio):			12,7	22,9	73,5	551
IV komplektas iš viso (dienos davinio):			12,1	17,9	86,1	554
V komplektas iš viso (dienos davinio):			18,2	19,6	60,5	491



Direktorė

Natalija Kuzmickaja



TVIRTINU

IV kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A)	Se-Sr24	150	1,7	2,8	11,2	77
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti maltos kiaulienos lizdėliai su paprikomis, morkomis ir fermentiniu sūriu (45 %) (T)	Se-K2	42/20/30/8	20,4	10,2	5,7	197
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	120	5,3	1,3	29,1	149
Keptų cukinijų, žirėlių ir mėtų salotos (T), (A)	Se-S10	110	3,9	1,8	10,5	74
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	33,1	16,7	77,4	592

V kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A)	Se-Sr24	150	1,7	2,8	11,2	77
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas (tausojančias)	P017	70	15,9	6,5	3,9	138
Virtos perlinės kruopos (tausojančias) (augalinis)	Gr017	150	4,9	0,9	37,2	176
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias)	S037	110	1,6	5,7	7,2	60
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	25,8	16,5	80,4	547
I kompleksas iš viso (dienos davinio):			29,2	10,4	82,7	541
II kompleksas iš viso (dienos davinio):			24,2	19,3	58,4	504
III kompleksas iš viso (dienos davinio):			17,3	16,8	69,1	497
IV kompleksas iš viso (dienos davinio):			33,1	16,7	77,4	592
V kompleksas iš viso (dienos davinio):			25,8	16,5	80,4	547



IVIRTINU

Direktore
Natalija Kuzmickaja

3 savaitė - Penktadienis

12-05-13.30

IV kompleksas Pietūs..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.				6-10 m.
Raudonųjų lęšių sriuba (T), (A)	Se-Sr18.1	150	3,3	0,2	10,6	57
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Konvekciniėje krosnyje garuose kepti karpio file malinukai su daržovėmis (T)	Se-Ž1	72/18	17,2	11,1	3,6	184
Virtos bulgur kruopos (T), (A)	Se-Gr13	120	4,2	3,9	26,0	156
Šviežių morkų ir kopūstų salotos su sezamų sėklomis ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S23	105	2,1	9,9	7,1	126
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintais vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	28,6	25,7	68,3	619

V kompleksas Pietūs..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.				6-10 m.
Raudonųjų lęšių sriuba (T), (A)	Se-Sr18.1	150	3,3	0,2	10,6	57
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptos jūrinių lydekų filė (tausojančios)	Ž017	80	17,2	3,4	0,0	100
Virtos grikių kruopos (tausojančios)	Gr013	110	6,7	1,7	37,0	190
Burokėlių, obuolių ir svogūnų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augaliniis)	S009	95	2,2	7,0	6,1	96
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintais vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	31,1	12,9	74,6	539
I kompleksas iš viso (dienos davinio):			31,0	15,7	64,7	524
II kompleksas iš viso (dienos davinio):			26,0	23,0	60,1	552
III kompleksas iš viso (dienos davinio):			19,2	13,6	87,2	548
IV kompleksas iš viso (dienos davinio):			28,6	25,7	68,3	619
V kompleksas iš viso (dienos davinio):			25,3	11,2	84,6	540



Direktore
Natalija Kazmickaja

12.05-13.30 val.

I kompleksas Pietūs

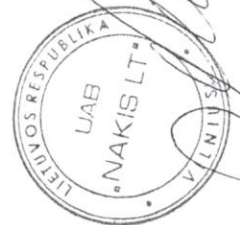
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A)	Se-S26	150	4,1	1,3	13,8	83
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Keptuvėje kepti kapotos kalakutienos kepsniukai	Se-P12	80	15,5	8,0	4,0	150
Brinkintos kuskuso kruopos (T), (A)	Se-Gr14	100	4,5	0,2	27,3	129
Šviežių agurkų ir morkų lazdelės su česnakais, sezamų sėklomis, apšlakstytos alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S2	90	2,7	14,2	5,3	160
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,5	24,2	71,3	618

II kompleksas Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A)	Se-S26	150	4,1	1,3	13,8	83
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti varškėčiai su ryžių miltais ir bananais (T)	Se-V10	67/24/29	17,2	13,8	30,9	317
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S1.2	70	0,6	6,0	2,4	66
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,3	22,2	68,8	572

III kompleksas Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A)	Se-S26	150	4,1	1,3	13,8	83
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Keptuvėje kepti avižinių dribsnių ir boliviinių balandų blynėliai su obuoliais ir bananais (T), (A)	Se-Kr11.1	91/24/29/16	7,7	5,2	44,7	256
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	30	0,2	0,1	5,3	23
Šviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S1.2	95	0,8	8,2	3,3	90
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			14,5	15,4	88,0	548



Direktoriui

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų ir brokolių sriuba (T), (A)	Se-Sr5	150		1,4	4,1	3,9	58
Viso grūdų ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5	50
Troškinta kiauliena su avinžirniais ir smidrais (T)	Se-K6	59/59/12		21,6	5,1	17,2	201
Bulvių košė (T)	Se-Gr7	100		2,3	2,9	16,7	102
Morkų, obuolių ir salierų salotos su saulėgrąžomis (A)	Se-Sl5	115		1,5	1,5	10,4	61
Sezoniniai vaisiai		80		0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:		28,5	14,3	69,1	519

V kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų ir brokolių sriuba (T), (A)	Se-Sr5	150		1,4	4,1	3,9	58
Viso grūdų ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5	50
Orkadije keptas kiaulienos maltinukas paniruotas miltuose (tausojančias)	P011	70		16,7	7,0	6,5	156
Virtos miežinės kruopos (tausojančias) (augalinis)	Gr033	80		3,5	0,6	20,5	102
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias)	S037	75		1,1	3,9	4,9	59
Sezoniniai vaisiai		80		0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:		24,4	16,3	56,8	471
I komplektas iš viso (dienos davinio):				32,7	15,7	54,9	492
II komplektas iš viso (dienos davinio):				27,2	30,8	50,0	586
III komplektas iš viso (dienos davinio):				12,0	20,2	79,5	548
IV komplektas iš viso (dienos davinio):				28,5	14,3	69,1	519
V komplektas iš viso (dienos davinio):				24,4	16,3	56,8	471

Direktorė
Natalija Kuzmickaja

UAB „Pietūs“ paskaitės
direktorė
Irina Narkėvičienė

TVIRTINU

12.05-13.30 val.



TVIRTINU

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.				6-10 m.
Špinatų sriuba (T), (A)	Se-Sr22	150	1,3	1,5	7,0	47
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Spelta miltų blynai su obuoliais	M006.1	106/14	8,6	13,9	35,8	303
Uogienė		20	0,1	0,0	8,2	33
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S22	70	2,0	2,5	9,2	36
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,6	17,5	84,3	550

V komplektas Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.				6-10 m.
Špinatų sriuba (T), (A)	Se-Sr22	150	1,3	1,5	7,0	47
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Plovas su kiauliena (tausojančias)	K001	90/70	25,0	13,6	25,3	324
Švižčių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	40/40	0,7	0,2	2,6	15
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,8	15,9	55,7	481
I komplektas iš viso (dienos davinio):			21,4	19,1	69,4	489
II komplektas iš viso (dienos davinio):			19,5	24,2	48,3	489
III komplektas iš viso (dienos davinio):			9,6	15,5	81,8	506
IV komplektas iš viso (dienos davinio):			13,6	17,5	84,3	550
V komplektas iš viso (dienos davinio):			28,8	15,9	55,7	481

Direktorė
Natalija Kuzmickaja

12.05-13.30

val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su lęšiais (T), (A)	Se-Sr23	150	3,7	2,2	15,3	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaiteje kepti kiaulienos maltinukai su žiediniais kopūstais (T)	Se-K5	84/16	20,0	5,3	10,4	169
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	130	5,7	1,4	31,5	162
Garuose keptos sezoninės daržovės (morkos, pomidorai, salierai, paprikos, brokoliai, cukinijos) (T), (A)	Se-D10	115	2,1	3,5	9,4	77
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	33,3	12,9	87,5	600

V kompleksas Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su lęšiais (T), (A)	Se-Sr23	150	3,7	2,2	15,3	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Menkių filė maltiniai su petražolėmis ir sviestu (tausojančiai)	Ž005	80	11,9	8,4	1,7	156
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	100	2,3	2,9	16,7	112
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalmynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	90	1,4	4,7	8,6	82
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	21,0	18,8	63,1	542
I kompleksas iš viso (dienos davinio):			29,8	14,5	81,2	574
II kompleksas iš viso (dienos davinio):			27,4	20,7	71,1	580
III kompleksas iš viso (dienos davinio):			20,8	20,3	70,5	548
IV kompleksas iš viso (dienos davinio):			33,3	12,9	87,5	600
V kompleksas iš viso (dienos davinio):			21,0	18,8	63,1	532

Direktorė

Natalija Kuzmickaja



12.05-13.50

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (T), (A)	Se-S28.1	150	2,8	2,5	20,0	113
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Garuose kepta laišos file su boliviinių balandų plutele (T)	Se-Ž13	82/8	20,2	16,4	5,3	249
Garuose keptos bulvytės su rozmariniais (T), (A)	Se-D12	100	2,6	0,8	23,2	110
Šviežių agurkų salotos su salierais ir krapais (A)	Se-S20	95	0,8	2,1	2,6	32
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,1	22,3	72,0	601

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (T), (A)	Se-S28.1	150	2,8	2,5	20,0	113
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptos paukšties šlaunelės (tausojančios)	P040.2	70	16,9	10,2	0,2	160
Virtos grikių kruopos (tausojančios)	Gr013	110	7,3	1,8	40,4	130
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančios)	S033	90	1,0	6,3	3,4	74
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			27,7	21,4	81,5	573
I komplektas iš viso (dienos davinio):			24,3	17,0	66,9	517
II komplektas iš viso (dienos davinio):			24,2	18,8	70,5	548
III komplektas iš viso (dienos davinio):			9,1	21,1	89,0	582
IV komplektas iš viso (dienos davinio):			28,1	22,3	72,0	601
V komplektas iš viso (dienos davinio):			27,7	21,4	81,5	573



TVIRTINU

Direktorė
Natalija Kuzmickaja

12.05-13.05 val.



TVIRTINU

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir žaliųjų žirnių sriuba su juodaisiais lęšiais (T), (A)	Se-Sr3	150		4,8	2,2	14,0	95
Viso grūdo ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje troškinta višienos file su daržovėmis (T)	Se-P5	50/50		18,4	3,8	2,7	118
Virtos bulgur kruopos (T), (A)	Se-Gr13	110		3,9	3,5	23,9	143
Pekininio kopūsto salotos su agurkais (A)	Se-S3	105		1,1	6,0	3,4	72
Sezoniniai vaisiai		80		0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:				29,9	16,2	64,9	525

II kompleksas Pietūs..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir žaliųjų žirnių sriuba su juodaisiais lęšiais (T), (A)	Se-Sr3	150		4,8	2,2	14,0	95
Viso grūdo ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5	50
Konvektinėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su bananais ir aguonomis (T)	Se-V2	103/12/5		17,1	14,7	18,1	274
Natūralus jogurtas 2,5%		20		0,7	0,5	0,8	11
Šviežios, traškios morkytės (A)	Se-D36	70		0,4	0,2	5,5	26
Sezoniniai vaisiai		80		0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:				24,7	18,3	59,5	501

III kompleksas Pietūs..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir žaliųjų žirnių sriuba su juodaisiais lęšiais (T), (A)	Se-Sr3	150		4,8	2,2	14,0	95
Viso grūdo ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5	50
Bulgur kruopų troškynys (T), (A)	Se-Kr36	180		6,6	4,7	42,0	236
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	90		0,8	8,5	7,1	108
Sezoniniai vaisiai		80		0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:				13,9	16,0	84,1	536

Direktorė
Natalija Kuzmickaja

I kompleksas Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pomidorų sriuba (T), (A)	Se-Sr6	150		2,5	5,0	10,4	96
Viso grūdų ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5	50
Troškinta jautienos nugarinė (T)	Se-J4	70		23,3	9,6	8,8	215
Bulvių košė (T)	Se-Gr7	80		1,8	2,3	13,3	82
Šviežių agurkų salotos su salierais ir krapais (A)	Se-S20	75		0,6	1,7	2,0	26
Sezoniniai vaisiai		80		0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:				30,0	19,2	55,4	514

II kompleksas Pietūs

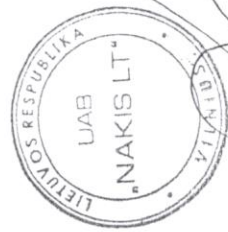
val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pomidorų sriuba (T), (A)	Se-Sr6	150		2,5	5,0	10,4	96
Viso grūdų ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5	50
Konvekciniėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su cukinijomis (T)	Se-V5	105/35		23,3	20,6	24,6	377
Natūralus jogurtas 2,5%		20		0,7	0,5	0,8	11
Pjaustyti švieži agurkai (A)	Se-D20	80		0,6	0,2	1,8	11
Sezoniniai vaisiai		80		0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:				28,8	26,9	58,6	591

III kompleksas Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pomidorų sriuba (T), (A)	Se-Sr6	150		2,5	5,0	10,4	96
Viso grūdų ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5	50
Lęšių makaronai su daržovėmis (smidrais, paprikomis, pomidorais, cukinijomis) (T), (A)	Se-Kr56	95/35		15,0	16,1	38,2	373
Švieži salotų lapai ir pjaustyti vyšiniai pomidorukai apšlakstyti nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S24	70		0,8	7,0	2,1	75
Sezoniniai vaisiai		80		0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:				20,0	28,7	71,6	585



Direktorė
Natalija Kuzmickaja

1 savaitė - Trečiadienis

IV komplektas Pietūs 12.05-13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rudųjų ryžių sriuba su daržovėmis (bulvėmis, morkomis ir paprikomis) (T), (A)	Se-Sr19	150		1,9	3,4	16,2	103
Viso grūdų ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5	50
Spelta viso grūdų miltų sklandžiai su bananais (augalinis)	M003.4	107/13		7,8	13,8	46,8	342
Grietinė 30%		20		0,1	0,0	8,2	33
Šviežios tarkuotų cukinijų, morkų ir moliūgų salotos (A)	Se-S7.1	70		1,0	2,5	7,5	57
Sezoniniai vaisiai		80		0,3	0,3	10,4	44
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:		12,2	19,7	98,0	619

V komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rudųjų ryžių sriuba su daržovėmis (bulvėmis, morkomis ir paprikomis) (T), (A)	Se-Sr19	150		1,9	3,4	16,2	103
Kvietinių miltų makaronai su troškintos maltos kiaulienos padažu (tausojančis)	M008.9	113/47		12,9	7,0	45,8	297
Šviežios tarkuotų cukinijų, morkų ir moliūgų salotos (A)	Se-S7.1	80		1,1	2,8	8,4	50
Sezoniniai vaisiai		60		0,2	0,2	7,8	34
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:		15,9	12,8	76,5	485
I komplektas iš viso (dienos davinio):		20,1		21,7	75,2		577
II komplektas iš viso (dienos davinio):		26,9		19,8	81,3		611
III komplektas iš viso (dienos davinio):		13,7		8,7	112,6		584
IV komplektas iš viso (dienos davinio):		12,2		19,7	98,0		619
V komplektas iš viso (dienos davinio):		15,9		12,8	76,5		485



Uostamiesčio
gimnazijos direktorė
Irina Narkevičienė

TVIRTINU



Direktorė
Natalija Kuzmickaja

12-05-18 30



UAB NAKIS LT
Vilnius
Direktorė
Natalija Kuznickaja

I'VIRTINU

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis ir salierais (T), (A)	Se-Sr20	150		1,4	2,4	8,7	62
Viso grūdo ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5	50
Mieliniai blynai	M004	120		8,6	16,2	43,7	355
Uogienė		20		20	0,1	0,0	0,0
Burokėlių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S17	70		1,7	7,0	10,1	81
Sezoniniai vaisiai		80		0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:				12,8	23,8	88,0	618

V kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		6-10 m.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis ir salierais (T), (A)	Se-Sr20	150		1,4	2,4	8,7	51
Viso grūdo ruginė duona		20		1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojančias)	P017	90		20,4	4,5	5,2	143
Virti žalieji lęšiai (T), (A)	Se-Gr17	100		16,4	1,3	30,8	200
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejiaus užpilu (augalims)	S001.1	95		1,3	3,8	5,7	62
Sezoniniai vaisiai		60		0,2	0,2	7,8	34
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150		0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:				41,1	12,5	68,7	540
I kompleksas iš viso (dienos davinio):				13,4	23,3	89,9	623
II kompleksas iš viso (dienos davinio):				19,2	25,6	53,9	523
III kompleksas iš viso (dienos davinio):				15,6	19,3	65,5	499
IV kompleksas iš viso (dienos davinio):				12,8	23,8	88,0	618
V kompleksas iš viso (dienos davinio):				41,1	12,5	68,7	540



Direktorė
Natalija Kuznickaja

I kompleksas Pietūs.....val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.				6-10 m.
Rūgštynių sriuba (T), (A)	Se-Sr31	150	1,0	1,6	7,3	48
Viso grūdo ruginė duona		30	0,1	0,4	15,8	75
Garuose kepta lydekės file (T)	Se-Ž4	80	20,6	2,6	0,3	108
Virtos sorų kruopos (T), (A)	Se-Gr15	140	4,9	1,4	32,4	162
Kalariopų salotos su agurkais ir morkomis (A)	Se-S31	110	1,6	3,6	6,0	63
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	30,6	9,9	72,3	501

III kompleksas Pietūsval.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.				6-10 m.
Rūgštynių sriuba (T), (A)	Se-Sr31	150	1,0	1,6	7,3	48
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virti varškės ir moliūgų virtinukai (T)	Se-V11	120/30	18,4	10,2	21,6	252
Grietinė 30%		30	0,7	9,0	0,9	88
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	90	0,8	8,5	7,1	108
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	22,7	29,8	58,0	591

III kompleksas Pietūsval.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.				6-10 m.
Rūgštynių sriuba (T), (A)	Se-Sr31	150	1,0	1,6	7,3	48
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Avinžirnių ir moliūgų apkepęs (T), (A)	Se-D14	150/100	17,5	7,2	42,4	304
Veganiškas natūralus kokosų jogurtas 3,1 %		50	0,4	1,9	3,2	31
Švieži vyšniniai pomidorukai (A)	Se-D22	150	1,2	0,5	5,3	30
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	21,8	11,7	79,1	509



TVIRTINU



Direktorė

Natalija Kuzmickain