

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 Pietus 1105-1330 val.

Partekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g 6-10 m.	Partekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g			
Brokolių ir žaliųjų žirnielių sriuba su joduaisiais lęšiais (T), (A)	Se-Sr3	150	4,8	2,2	14,0	2,7	5,0	0,2	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje troškinta višienos file su daržovėmis (T)	Se-P5	50/50	18,4	3,8	2,7	1,2	0,7	0,2	118
Virtos bulgur kruopos (T), (A)	Se-Gr13	110	3,9	3,5	23,9	0,1	2,4	0,0	143
Pekininio kopūsto salotos su agurkais (A)	Se-S3	105	1,1	6,0	3,4	2,0	1,2	0,2	72
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			29,9	16,2	64,9	12,4	12,2	0,8	525

II kompleksas Pietus 1105-1330 val.

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

III kompleksas Pietus 1105-1330 val.

Partekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g 6-10 m.	Partekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g			
Brokolių ir žaliųjų žirnielių sriuba su joduaisiais lęšiais (T), (A)	Se-Sr3	150	4,8	2,2	14,0	2,7	5,0	0,2	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Bulgur kruopų troškiny (T), (A)	Se-Kr36	180	6,6	4,7	42,0	3,6	5,5	0,8	236
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	90	0,8	8,5	7,1	4,4	2,5	0,2	108
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,9	16,0	84,1	17,1	15,7	1,4	536



IV kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Brokolių ir žaliųjų žirnielių sriuba su juodaisiais lęšiais (T), (A)	Se-Sr3	150	4,8	2,2	14,0	2,7	5,0	0,2	95	
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50	
Konvecinėje krosnyje kepti vištienos ir kalakutienos kukuliai (T)	Se-P2	50/50	20,6	4,8	1,9	0,7	0,4	0,5	134	
Virtos bulgur krupos (T), (A)	Se-Gr13	100	3,5	3,2	21,7	0,1	2,2	0,0	130	
Pekininio kopūsto salotos su agurkais (A)	Se-S3	100	1,1	5,8	3,2	1,9	1,2	0,2	69	
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	
		Iš viso:	31,7	16,6	61,8	11,8	11,6	1,1	524	

V kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g				
Brokolių ir žaliųjų žirnielių sriuba su juodaisiais lęšiais (T), (A)	Se-Sr3	150	4,8	2,2	14,0	2,7	5,0	0,2	95	
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	1,2	1,2	0,2	50	
Vištienos kukuliai su daržovėmis (tausojantis)	P004.1	82/18	12,3	10,5	2,3	4,8	4,8	0,5	153	
Virti brinkiniai griškai (tausojantis)	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	2,1	2,1	0,0	124	
Pekininio kopūsto salotos su agurkais (A)	Se-S3	100	1,1	5,8	3,2	1,9	1,2	0,2	69	
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	1,5	1,5	0,0	46	
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0,1	0,0	0,5	0,2	0,2	0,0	2	
		Iš viso:	24,3	20,2	65,2	14,3	15,9	1,1	540	
		I kompleksas iš viso (dienos davinio):	29,9	16,2	64,9	12,4	12,2	0,8	525	
		II kompleksas iš viso (dienos davinio):	24,7	18,3	59,5	17,4	12,2	0,7	501	
		III kompleksas iš viso (dienos davinio):	13,9	16,0	84,1	17,1	15,7	1,4	536	
		IV kompleksas iš viso (dienos davinio):	31,7	16,6	61,8	11,8	11,6	1,1	524	
		V kompleksas iš viso (dienos davinio):	24,3	20,2	65,2	14,3	15,9	1,1	540	



I komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Trinta pomidorų sriuba (T), (A)	Se-Sr6	150	2,5	5,0	10,4	5,7	3,9	0,8	96
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Troškinta jautienos nugarinė (T)	Se-14	70	23,3	9,6	8,8	2,1	1,6	0,2	215
Bulvių košė (T)	Se-Gr7	80	1,8	2,3	13,3	0,8	1,1	0,6	82
Šviežių agurkų salotos su salierais ir krumpiais (A)	Se-S20	75	0,6	1,7	2,0	1,3	0,8	0,3	26
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			30,0	19,2	55,4	16,4	10,1	2,0	514

II komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Trinta pomidorų sriuba (T), (A)	Se-Sr6	150	2,5	5,0	10,4	5,7	3,9	0,8	96
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Konvektinėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su cukinijomis (T)	Se-V5	105/35	23,3	20,6	24,6	3,5	3,5	0,4	377
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	0,3	0,0	0,0	11
Pjaustyti švieži agurkai (A)	Se-D20	80	0,6	0,2	1,8	1,1	0,6	0,0	11
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,8	26,9	58,6	17,1	10,7	1,4	591

III komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Trinta pomidorų sriuba (T), (A)	Se-Sr6	150	2,5	5,0	10,4	5,7	3,9	0,8	96
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Įdėtų makaronų su daržovėmis (smidrais, paprikomis, pomidorais, cukinijomis) (T), (A)	Se-Kr56	102/38	16,0	16,7	39,7	2,7	6,6	0,4	373
Šviežių salotų lapai ir pjaustyti vyšniniai pomidorukai apšlakstyti nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S24	70	0,8	7,0	2,1	0,6	1,0	0,0	75
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			21,0	29,3	73,1	15,5	14,2	1,4	640

IV kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Trinta pomidorų sriuba (T), (A)	Se-Sr6	150	2,5	5,0	10,4	5,7	3,9	0,8	96
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti malkos kiaulienos kukuliai su mamių kruopomis ir čiobreliais (T)	Se-K3.1	106/13/1	31,2	8,0	5,5	0,1	0,4	0,6	219
Bulvių košė (T)	Se-Cr7	130	2,9	3,8	21,7	1,3	1,8	1,0	133
Šviežių agurkų salotos su salierais ir krapsiais (A)	Se-S20	125	1,1	2,8	3,4	2,1	1,3	0,4	43
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskamintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			39,4	20,2	61,8	15,7	10,1	3,0	587

V kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Trinta pomidorų sriuba (T), (A)	Se-Sr6	150	2,5	5,0	10,4	5,7	3,9	0,8	6-10 m. 96
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	50/80	20,8	11,7	8,0	5,3	2,7	0,5	221
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	0,1	2,9	0,6	141
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	125	1,7	5,0	7,8	1,3	2,8	0,5	83
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	1,3	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskamintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	29,2	22,7	66,4	13,8	13,8	2,4	587
		I kompleksas iš viso (dienos davinio):	30,0	19,2	55,4	16,4	10,1	2,0	514
		II kompleksas iš viso (dienos davinio):	28,8	26,9	58,6	17,1	10,7	1,4	591
		III kompleksas iš viso (dienos davinio):	21,0	29,3	73,1	15,5	14,2	1,4	640
		IV kompleksas iš viso (dienos davinio):	39,4	20,2	61,8	15,7	10,1	3,0	587
		V kompleksas iš viso (dienos davinio):	29,2	22,7	66,4	13,8	13,8	2,4	587



I komplektas Pietūs, 12.05.13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
		Išieiga, g 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	1,6	1,8	103
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	50
Garnose kepti kalakutienos file mėsainukai su špinatais (T)	Se-P10	67/13	23,0	6,8	1,6	0,1	0,7	160
Brinkintos kuskuso kruopos (T), (A)	Se-Gr14	100	4,5	0,2	27,3	0,0	0,7	129
Šviežios tarkuotų cukinijų, morkų ir moligų salotos (A)	Se-S7.1	90	1,0	2,5	7,5	4,0	1,7	57
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			32,1	13,5	73,7	12,1	7,7	545

II komplektas Pietūs, 12.05.13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Rudųjų ryžių sriuba su daržovėmis (bulvėmis, morkomis ir paprikomis) (T), (A)	Se-Sr19	150	1,9	3,4	16,2	1,6	1,8	0,8	103
Viso grūdų ruginė duona		10	0,7	0,1	5,3	0,4	0,6	0,1	25
Virti varškėčiai su ryžių miltais praturtinti grikių sėlenomis (T)	Se-V7	136/4	21,4	12,0	43,1	6,2	0,9	0,2	366
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,5	0,0	0,0	16
Garnose apkepotos cukinijų lazdelės (T), (A)	Se-D15	85	1,6	3,2	5,1	0,8	1,2	0,3	55
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			26,9	19,8	81,3	15,2	6,0	1,4	611

III komplektas Pietūs, 12.05.13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Rudųjų ryžių sriuba su daržovėmis (bulvėmis, morkomis ir paprikomis) (T), (A)	Se-Sr19	150	1,9	3,4	16,2	1,6	1,8	0,8	103
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Morkų blynėliai su avižų gėrimu (T), (A)	Se-M8.1	150	9,1	4,4	68,1	5,9	4,3	0,6	349
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	30	0,2	0,1	5,3	2,3	0,6	0,0	23
Pjaustyti švieži agurkai (A)	Se-D20	90	0,7	0,2	2,1	1,3	0,6	0,0	13
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			13,7	8,7	112,6	17,5	10,0	1,7	584



Latvijas Lauksaimniecības
Ministrijas direktorāts
Rīcības plāns
Narkotiku

Patērkalo pavadinums	Rp. Nr.	Išēiga, g 6-10 m.	Patērkalo maistīnē vērtē, g				Skaidulnēs mēdžiagos, g	Druska, g	Enerģinē vērtē, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebai, g	angliavandeni, g	īs jū cukru, g			
Rudijū rīzū sruha su daržovēnis (bulvēm, morkomīs ir paprikomīs) (T), (A)	Se-Sr19	150	1,9	3,4	16,2	1,6	1,8	0,8	103
Viso grūdo ruzinē duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaiņē kepi vīstienos ir batatū kepsnēlai (T)	Se-P19	54/26	20,4	11,8	11,2	0,6	9,6	0,5	233
Brinkmōs kuskuso krupos (T), (A)	Se-Gr14	100	4,5	0,2	27,3	1,9	0,7	0,3	129
Švēzjos tarkuotū cukiniņū, morkū ir moliņū salotos (A)	Se-S7.1	90	1,0	2,5	7,5	1,2	1,7	0,4	57
Sezoninai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskamintas vaisiais, daržovēnis, žolēlemīs ar uogomīs)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:		29,5	18,6	83,3	11,7	16,6	2,1	618	

V komplekts Pietūs: 14-13 val.

Patērkalo pavadinums	Rp. Nr.	Išēiga, g 6-10 m.	Patērkalo maistīnē vērtē, g				Skaidulnēs mēdžiagos, g	Druska, g	Enerģinē vērtē, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebai, g	angliavandeni, g	īs jū cukru, g			
Rudijū rīzū sruha su daržovēnis (bulvēm, morkomīs ir paprikomīs) (T), (A)	Se-Sr19	150	1,9	3,4	16,2	1,6	1,8	0,8	103
Kiaulēnos matinis (tausojanīs)	K003	80	15,1	5,6	14,4	3,3	1,0	0,6	169
Vīri brinkmō grīkai (tausojanīs)	Gr018	120	5,3	1,3	29,1	0,9	2,5	0,0	149
Švēzjos tarkuotū cukiniņū, morkū ir moliņū salotos (A)	Se-S7.1	100	1,1	2,8	8,4	1,3	1,9	0,4	63
Sezoninai vaisiai		60	0,2	0,2	7,8	0,8	1,1	0,0	34
Stalo vanduo (paskamintas vaisiais, daržovēnis, žolēlemīs ar uogomīs)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:		23,7	13,3	76,0	7,9	8,3	1,8	519	
I komplekts Iš viso (dienos davinio):		32,1	13,5	73,7	12,1	7,7	2,1	545	
II komplekts Iš viso (dienos davinio):		26,9	19,8	81,3	15,2	6,0	1,4	611	
III komplekts Iš viso (dienos davinio):		13,7	8,7	112,6	17,5	10,0	1,7	584	
IV komplekts Iš viso (dienos davinio):		29,5	18,6	83,3	11,7	16,6	2,1	618	
V komplekts Iš viso (dienos davinio):		23,7	13,3	76,0	7,9	8,3	1,8	519	



I kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			balnymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis ir salierais (T), (A)	Se-Sr20	150	1,4	2,4	8,7	2,6	1,8	0,9	62
Viso grūdų rūginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti kiaušienos maitinukai su trimais pomidorais (T)	Se-K1	48/32	12,5	4,4	5,1	2,7	1,7	1,1	110
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	120	5,3	1,3	29,1	0,3	2,5	0,0	149
Barokelių ir salerų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alvuogių aliejumi (A)	Se-S17	100	1,6	6,3	9,2	6,1	2,8	0,8	100
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskaminas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			22,5	15,0	73,0	18,0	11,5	3,0	517

II kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			balnymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis ir salierais (T), (A)	Se-Sr20	150	1,4	2,4	8,7	2,6	1,8	0,9	62
Viso grūdų rūginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Konvekcijoje krosnyje keptas varškės apkepamas su bananais ir šilauogėmis (T)	Se-V9	78/30/12	14,5	12,9	15,5	8,7	4,0	0,2	236
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	0,3	0,0	0,0	11
Konvekcijoje krosnyje keptos morkytės (T), (A)	Se-D3	70	1,0	9,2	8,0	4,7	2,8	0,4	119
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskaminas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,2	25,6	53,9	22,7	11,3	1,7	523

III kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			balnymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis ir salierais (T), (A)	Se-Sr20	150	1,4	2,4	8,7	2,6	1,8	0,9	62
Viso grūdų rūginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti raudonųjų lęšių ir morkų paplotėliai (T), (A)	Se-Kr35	102/18	11,6	8,8	31,4	2,4	6,7	0,2	251
Veganiskas natūralus kokosų jogurtas 3,1 %		30	0,2	1,1	1,9	1,8	0,0	0,0	19
Šviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S1.2	75	0,6	6,4	2,6	1,6	0,9	0,3	71
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskaminas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			15,6	19,3	65,5	14,7	12,1	1,7	499



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			balymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis ir salierais (T), (A)	Se-Sr20	150	1,4	2,4	8,7	2,6	1,8	0,9	62
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Troskinti vešienos gabaliukai su bulvėmis, salieru, morkomis ir svogūnais (T)	Se-J6	37/31/52	11,2	3,7	11,8	0,0	1,9	0,7	125
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	100	4,4	1,1	24,3	0,2	2,1	0,0	124
Burokėlių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S17	110	1,7	7,0	10,1	6,7	3,0	0,9	110
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskamintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			20,4	14,8	75,8	16,0	11,6	2,7	518

V kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			balymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis ir salierais (T), (A)	Se-Sr20	150	1,4	2,4	8,7	2,6	1,4	1,1	51
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Vištenos file troskiny su daržovėmis (tausojančis)	P008	56/44	20,8	10,3	3,9	0,0	1,4	0,5	192
Virti ryžiai (tausojančis) (augalinis)	Gr002.1	100	3,8	0,2	32,6	0,2	3,7	0,2	147
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
Sezoniniai vaisiai		60	0,2	0,2	7,8	4,2	1,1	0,0	34
Stalo vanduo (paskamintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			29,2	19,8	72,7	14,0	11,6	2,8	575
I kompleksas iš viso (dienos davinio):			22,5	15,0	73,0	18,0	11,5	3,0	517
II kompleksas iš viso (dienos davinio):			19,2	25,6	53,9	22,7	11,3	1,7	523
III kompleksas iš viso (dienos davinio):			15,6	19,3	65,5	14,7	12,1	1,7	499
IV kompleksas iš viso (dienos davinio):			20,4	14,8	75,8	16,0	11,6	2,7	518
V kompleksas iš viso (dienos davinio):			29,2	19,8	72,7	14,0	11,6	2,8	575



I komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g					Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energi. vertė, k
		Išėiga, g 6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Rūgštynių sriuba (T), (A)	Se-Sr31	150	1,0	1,6	7,3	0,8	1,5	0,8	48
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	1,2	1,9	0,3	75
Garuose kepta lydekų file (T)	Se-Ž4	80	20,6	2,6	0,3	0,1	0,1	0,6	108
Virtos sorų kruopos (T), (A)	Se-Gr15	140	4,9	1,4	32,4	0,3	1,5	0,6	162
Kalharopių salotos su agurkais ir morkomis (A)	Se-S31	110	1,6	3,6	6,0	3,3	2,1	0,4	63
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			30,6	9,9	72,3	11,2	8,6	2,7	501

II komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g					Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energi. vertė, k
		Išėiga, g 6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Rūgštynių sriuba (T), (A)	Se-Sr31	150	1,0	1,6	7,3	0,8	1,5	0,8	48
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Virti varškės ir moliūgų virtinukai (T)	Se-V11	120/30	18,4	10,2	21,6	3,8	0,8	0,4	252
Grietinė 30%		30	0,7	9,0	0,9	0,7	0,0	0,0	88
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	90	0,8	8,5	7,1	4,4	2,5	0,2	108
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			22,7	29,8	58,0	16,0	7,5	1,6	591

III komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g					Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energi. vertė, k
		Išėiga, g 6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Rūgštynių sriuba (T), (A)	Se-Sr31	150	1,0	1,6	7,3	0,8	1,5	0,8	48
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Avinžirnių ir moliūgų apkepamas (T), (A)	Se-D14	150/100	17,5	7,2	42,4	11,7	10,9	0,6	30
Veganiškas natūralus kokosų jogurtas 3,1 %		50	0,4	1,9	3,2	3,0	0,0	0,0	31
Švieži vyšniniai pomidorukai (A)	Se-D22	150	1,2	0,5	5,3	3,6	2,1	0,0	30
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			21,8	11,7	79,1	25,5	17,3	1,6	50



IV kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energi- vertė, k
			baltymai, g	riebalai, g	anglavyandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Rūgščių sriuba (T), (A)	Se-Sr31	150	1,0	1,6	7,3	0,8	1,5	0,8	48
Viso grūdo rūginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti jūrų lydekų maitinukai (T)	Se-Ž12	90	16,7	9,5	4,7	1,6	1,2	0,8	171
Virtos sūrų knuopos (T), (A)	Se-Gr15	120	4,2	1,2	27,8	0,2	1,3	0,5	139
Kaliaropių salotos su agurkais ir morkomis (A)	Se-S31	105	1,5	3,5	5,7	0,0	2,0	0,4	60
Sezoniniai vaisiai		80	1,2	2,6	4,4	2,4	1,5	0,3	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			26,0	18,6	60,5	5,8	8,7	3,0	513

V kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energi- vertė, k
			baltymai, g	riebalai, g	anglavyandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Rūgščių sriuba (T), (A)	Se-Sr31	150	1,0	1,6	7,3	0,8	1,5	0,8	48
Viso grūdo rūginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti lasišų maitinukai (tausojančius)	Ž019	50	14,9	11,6	0,1	0,9	0,0	0,2	165
Bulvių košė (tausojančius)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	0,2	1,4	0,7	102
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S004.1	80	0,8	4,2	7,5	0,0	2,4	0,4	71
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	3,0	1,9	0,0	57
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			20,8	21,0	55,1	5,6	8,4	2,3	493
I kompleksas iš viso (dienos davinio):			30,6	9,9	72,3	11,2	8,6	2,7	501
II kompleksas iš viso (dienos davinio):			22,7	29,8	58,0	16,0	7,5	1,6	591
III kompleksas iš viso (dienos davinio):			21,8	11,7	79,1	25,5	17,3	1,6	509
IV kompleksas iš viso (dienos davinio):			26,0	18,6	60,5	5,8	8,7	3,0	513
V kompleksas iš viso (dienos davinio):			20,8	21,0	55,1	5,6	8,4	2,3	493

I kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g			
Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A)	Se-Sr26	150	4,1	1,3	13,8	3,0	4,3	0,8	83
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Kepuvėje kepti krapotos kalakutienos kepsnukai	Se-P12	80	15,5	8,0	4,0	0,9	0,4	0,6	150
Brinkinis kuskuso kruopos (T), (A)	Se-Gr14	100	4,5	0,2	27,3	1,9	0,7	0,3	129
Šviežių agurkų ir morkų lazdelės su česnakais, sezamų sėklomis, apšlakstytos alyvuogių aliejus užpilu (A)	Se-S2	90	2,7	14,2	5,3	2,0	3,4	0,1	160
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,5	24,2	71,3	14,2	11,6	2,0	618

II kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g			
Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A)	Se-Sr26	150	4,1	1,3	13,8	3,0	4,3	0,8	83
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti varškėčiai su ryžių miltais ir bananais (T)	Se-V10	67/24/29	17,2	13,8	30,9	6,6	0,8	0,3	317
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	0,3	0,0	0,0	11
Šviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejus užpilu (A)	Se-S1,2	70	0,6	6,0	2,4	0,9	0,8	0,3	66
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,3	22,2	68,8	17,3	8,7	1,6	572

III kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g			
Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A)	Se-Sr26	150	4,1	1,3	13,8	3,0	4,3	0,8	83
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Kepuvėje kepti avizinių dribsnių ir boliviinių balandų blynėliai su obuoliais ir bananais (T), (A)	Se-Kr11,1	91/24/29/16	7,7	5,2	44,7	5,9	5,3	0,3	256
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	30	0,2	0,1	5,3	2,3	0,6	0,0	23
Šviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejus užpilu (A)	Se-S1,2	95	0,8	8,2	3,3	1,3	1,1	0,4	90
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			14,5	15,4	88,0	19,0	14,1	1,7	548



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g			iš jų cukrų, g	Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g				
Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A)	Se-Sr26	150	4,1	1,3	13,8	3,0	4,3	0,8	83
Višo grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Garnose kepti kalakutienos maltinukai su daržovėmis (T)	Se-P15	72/8	16,3	5,4	2,2	0,5	0,5	0,3	123
Brinkintos kuskuso kruopos (T), (A)	Se-Gr14	110	5,0	0,2	30,1	2,1	0,8	0,3	142
Šviežių agurkų ir morkų lazdeles su česnakais, sezamų sėklomis, apšlakstytos alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S2	95	2,9	15,0	5,6	2,1	3,6	0,1	169
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-C6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			30,0	22,5	72,5	14,0	12,0	1,7	613

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g			iš jų cukrų, g	Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g				
Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A)	Se-Sr26	150	4,1	1,3	13,8	3,0	4,3	0,8	83
Višo grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojančis)	K002	80	18,6	4,2	5,7	0,5	3,6	0,6	135
Pilno grūdo makaronai (tausojančis) (augalinis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	1,9	3,9	0,2	170
Šviežių agurkų ir morkų lazdeles su česnakais, sezamų sėklomis, apšlakstytos alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S2	90	2,7	14,2	5,3	2,0	3,4	0,1	160
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-C6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			33,4	21,5	79,3	13,8	18,0	1,8	644
I kompleksas iš viso (dienos davinio):			28,5	24,2	71,3	14,2	11,6	2,0	618
II kompleksas iš viso (dienos davinio):			24,3	22,2	68,8	17,3	8,7	1,6	572
III kompleksas iš viso (dienos davinio):			14,5	15,4	88,0	19,0	14,1	1,7	548
IV kompleksas iš viso (dienos davinio):			30,0	22,5	72,5	14,0	12,0	1,7	613
V kompleksas iš viso (dienos davinio):			33,4	21,5	79,3	13,8	18,0	1,8	644



I komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Trinta cukinijų ir brokolių sriuba (T), (A)	Se-Sr5	150	1,4	4,1	3,9	1,0	1,3	0,2	58
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti miltos kiaušienos kukuliai su sūry kruopomis ir čiobreliais (T)	Se-K3	90/10	26,0	6,8	4,3	0,1	0,4	0,5	182
Bulvių košė (T)	Se-Gr7	100	2,3	2,9	16,7	1,0	1,4	0,7	102
Morkų, obuolių ir salierų salotos su saulėgrąžomis (A)	Se-S15	100	1,3	1,3	9,0	5,5	2,5	0,4	53
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			32,7	15,7	54,9	14,0	8,4	2,1	492

II komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Trinta cukinijų ir brokolių sriuba (T), (A)	Se-Sr5	150	1,4	4,1	3,9	1,0	1,3	0,2	58
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti varškėčiai su baltais (T)	Se-V12	65/35	22,3	23,4	20,7	2,4	21,1	0,3	383
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	0,3	0,0	0,0	11
Garuose apkeptos cukinijų lazdelės (T), (A)	Se-D15	60	1,1	2,2	3,6	0,6	0,8	0,2	39
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			27,2	30,8	50,0	10,8	26,0	1,0	586

III komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Trinta cukinijų ir brokolių sriuba (T), (A)	Se-Sr5	150	1,4	4,1	3,9	1,0	1,3	0,2	58
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Konvekciniėje krosnyje kepti brinkintų grikių ir cukinijų koletukai (T), (A)	Se-Kr23	122/18	7,9	6,4	45,9	0,5	5,8	0,2	273
Veganiskas natūralus kokosų jogurtas 3,1 %		30	0,2	1,1	1,9	1,8	0,0	0,0	19
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	85	0,8	8,0	6,8	4,1	2,3	0,2	102
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			12,0	20,2	79,5	13,9	12,2	0,8	548

IV kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kca 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Trinia cukiniųjų ir brokolių sriuba (T), (A)	Se-Sr5	150	1,4	4,1	3,9	1,0	1,3	0,2	58
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Trėškinta kiaušiena su avižiniais ir smidrais (T)	Se-K6	59/59/12	21,6	5,1	17,2	5,5	4,1	0,4	201
Bulvių košė (T)	Se-Gr7	100	2,3	2,9	16,7	1,0	1,4	0,7	102
Morkų, obuolių ir salierų salotos su saulėgrąžomis (A)	Se-S15	115	1,5	1,5	10,4	6,3	2,9	0,5	61
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,5	14,3	69,1	18,4	12,5	2,1	519

V kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kca 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Trinia cukiniųjų ir brokolių sriuba (T), (A)	Se-Sr5	150	1,4	4,1	3,9	1,0	1,3	0,2	58
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje keptas vištenos maltinukas paniruotas miltuose (tausojančis)	P011	70	16,7	7,0	6,5	2,9	0,5	0,5	156
Virtos miežinės kruopos (tausojančis) (augalinis)	Gr033	80	3,5	0,6	20,5	0,8	4,4	0,2	102
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančis)	S037	75	1,1	3,9	4,9	4,1	1,8	0,3	59
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,4	16,3	56,8	13,5	10,7	1,4	471
I kompleksas iš viso (dienos davinio):			32,7	15,7	54,9	14,0	8,4	2,1	492
II kompleksas iš viso (dienos davinio):			27,2	30,8	50,0	10,8	26,0	1,0	586
III kompleksas iš viso (dienos davinio):			12,0	20,2	79,5	13,9	12,2	0,8	548
IV kompleksas iš viso (dienos davinio):			28,5	14,3	69,1	18,4	12,5	2,1	519
V kompleksas iš viso (dienos davinio):			24,4	16,3	56,8	13,5	10,7	1,4	471



I komplektas Pietūs 120-1330 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energetinė vertė, kJ/100 g
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Špinatų sriuba (T), (A)	Se-Sr22	150	1,3	1,5	7,0	0,8	1,3	1,1	
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	
Vištenos šlaunelių mėsa troškinta grietinėlėje (T)	Se-P16	99/11	21,4	12,0	2,0	0,9	0,3	1,2	
Pastamokų košė (T)	Se-Gr19	120	1,8	2,2	19,1	6,4	5,0	0,4	
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S22	115	1,8	2,3	8,1	4,3	2,4	0,5	
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Iš viso:			28,0	18,5	57,1	18,9	11,9	3,4	

II komplektas Pietūs 120-1330 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energetinė vertė, kJ/100 g
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Špinatų sriuba (T), (A)	Se-Sr22	150	1,3	1,5	7,0	0,8	1,3	1,1	
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	
Orkaitėje keptas varškės apkepas su vyšniomis ir šlaugėmis (T)	Se-V21	100/14/6	14,9	21,2	17,4	12,0	4,0	0,2	
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,5	0,0	0,0	
Piausyti sviesti agurkai (A)	Se-D20	75	0,6	0,2	1,7	1,1	0,5	0,0	
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Iš viso:			19,5	24,2	48,3	20,8	8,6	1,6	

III komplektas Pietūs 120-1330 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energetinė vertė, kJ/100 g
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Špinatų sriuba (T), (A)	Se-Sr22	150	1,3	1,5	7,0	0,8	1,3	1,1	
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	
Virtu ryžių makaronai (su bolivinėmis balandomis ir burnočiais) su pomidorais, špinatais ir ciberžole (T), (A)	Se-M17	99/51	5,0	5,8	44,6	1,7	1,8	0,6	
Orkaitėje kepti burokėliai (T), (A)	Se-D26	75	1,6	7,6	9,3	5,6	2,3	0,7	
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Iš viso:			9,6	15,5	81,8	14,6	8,2	2,6	



Klaipėdos rajono švietimo centras
Programuotojos direktorė
Irina Narkeviciene

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energetinė vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Špinatų sriuba (T), (A)	Se-Sr22	150	1,3	1,5	7,0	0,8	1,3	1,1	6-1
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	
Garuose kepta viščenos file su sezamu sėklomis (T)	Se-P13	115/5	33,5	4,0	1,4	0,0	1,3	0,5	
Pastamokų košė (T)	Se-Gr19	140	2,0	2,5	22,3	7,5	5,9	0,4	
Barokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S22	130	2,0	2,5	9,2	4,9	2,7	0,5	
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Iš viso:			40,6	11,2	60,8	19,6	14,0	2,8	

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energetinė vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Špinatų sriuba (T), (A)	Se-Sr22	150	1,3	1,5	7,0	0,8	1,3	1,1	6-1
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	
Plovas su kiauliena (tausojančis)	K001	90/70	25,0	13,6	25,3	0,0	3,1	1,0	
Šviežių daržovių tinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	40/40	0,7	0,2	2,6	4,3	0,9	0,0	
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Iš viso:			28,8	15,9	55,7	11,5	8,2	2,4	
I komplektas iš viso (dienos davinio):			28,0	18,5	57,1	18,9	11,9	3,4	
II komplektas iš viso (dienos davinio):			19,5	24,2	48,3	20,8	8,6	1,6	
III komplektas iš viso (dienos davinio):			9,6	15,5	81,8	14,6	8,2	2,6	
IV komplektas iš viso (dienos davinio):			40,6	11,2	60,8	19,6	14,0	2,8	
V komplektas iš viso (dienos davinio):			28,8	15,9	55,7	11,5	8,2	2,4	

I komplektas Pietūs val.

1205-1330

Klaipėdos universitetas
progimnazijos direktoriaus
Irina Varbavičienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
		Išieiga, g	batymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Trinta moliūgų sriuba su lėšiais (T), (A)	Se-Sr23	6-10 m. 150	3,7	2,2	15,3	2,3	0,3	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	0,2	50
Garuose kepti veršienos kukuliai (T)	Se-J5	110	17,0	6,9	6,5	1,0	0,5	157
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	120	5,3	1,3	29,1	0,3	0,0	149
Garuose keptos sezoninės daržovės (morkos, pomidorai, salierai, paprikos, brokoliai, cukinijos) (T), (A)	Se-D10	115	2,1	3,5	9,4	5,0	0,1	77
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			29,8	14,5	81,2	15,1	1,1	574

II komplektas Pietūs val.

1205-1330

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
		Išieiga, g	batymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Trinta moliūgų sriuba su lėšiais (T), (A)	Se-Sr23	6-10 m. 150	3,7	2,2	15,3	2,3	0,3	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	0,2	50
Orkaitėje kepti varškės ir pilno grūdo krapų avižinių kruopų paplotėliai su bananais (T)	Se-V19	119/21	20,1	17,0	26,3	6,1	0,2	339
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,5	0,0	16
Šviežių morkų lazdelės (A)	Se-D27	85	0,9	0,2	7,4	4,5	0,2	35
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			27,4	20,7	71,1	19,9	0,9	580

III komplektas Pietūs val.

1205-1330

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
		Išieiga, g	batymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Trinta moliūgų sriuba su lėšiais (T), (A)	Se-Sr23	6-10 m. 150	3,7	2,2	15,3	2,3	0,3	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	0,2	50
Avižinių troškinių su daržovėmis (pomidorais, paprikomis, morkomis) (T), (A)	Se-D6	154/66	12,7	8,2	29,4	8,6	0,2	243
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, žaliuynais, kanapių ir saulėgrąžų sėklomis bei šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S19	110	2,6	9,3	4,9	2,5	0,6	114
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			20,8	20,3	70,5	19,8	1,3	548



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			6-10 m.	balnymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g		
Trinia moliūgų sriuba su lėšiais (T), (A)	Se-Sr23	150	3,7	2,2	15,3	2,3	2,8	0,3	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti kiaušienos maltinukai su žiediniais kopūstais (T)	Se-K5	84/16	20,0	5,3	10,4	1,5	2,3	0,3	169
Brinkintos grikių knuopos (T), (A)	Se-Gr16	130	5,7	1,4	31,5	0,3	2,7	0,0	162
Garuose keptos sezoninės daržovės (morkos, pomidorai, salierai, paprikos, brokoliai, cukinijos) (T), (A)	Se-D10	115	2,1	3,5	9,4	5,0	3,5	0,1	77
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-C6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			33,3	12,9	87,5	15,6	14,0	0,9	600

V komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			6-10 m.	balnymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g		
Trinia moliūgų sriuba su lėšiais (T), (A)	Se-Sr23	150	3,7	2,2	15,3	2,3	2,8	0,3	95
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Menkių filė maltiniai su petražolėmis ir sviestu (tausojančias)	Ž005	80	11,9	8,4	1,7	1,2	0,6	0,8	156
Bulvių košė (tausojančias)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	0,2	1,4	0,7	102
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejais užpilu (augalinis)	S008	90	1,4	4,7	8,6	3,9	1,5	0,5	82
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-C6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			21,0	18,8	63,1	14,1	9,0	2,5	532
I komplektas iš viso (dienos davinio):			29,8	14,5	81,2	15,1	13,1	1,1	574
II komplektas iš viso (dienos davinio):			27,4	20,7	71,1	19,9	12,3	0,9	580
III komplektas iš viso (dienos davinio):			20,8	20,3	70,5	19,8	15,4	1,3	548
IV komplektas iš viso (dienos davinio):			33,3	12,9	87,5	15,6	14,0	0,9	600
V komplektas iš viso (dienos davinio):			21,0	18,8	63,1	14,1	9,0	2,5	532

TVPPTINII

Klaipėdos uostamiesčio
prošimnazijos direktoriaus
Irina Narketienė

I komplektas Pietūs val.

12.05-13.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energetinė vertė, kJ
			6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g		
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (T), (A)	Se-Sr28.1	150	2,8	2,5	20,0	1,9	2,7	0,8	11,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Garnose kepti lašišų file kepsneliai su citrinomis (T)	Se-Ž7	67/3	16,5	11,2	0,5	0,1	0,2	0,1	165
Garnose keptos bulvytės su rozmariniais (T), (A)	Se-D12	100	2,6	0,8	23,2	0,4	3,0	0,1	116
Šviežių agurkų salotos su salierais ir krapsiais (A)	Se-S20	85	0,7	1,9	2,3	1,4	0,9	0,3	29
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-C6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,3	17,0	66,9	10,2	9,6	1,5	517

II komplektas Pietūs val.

12.05-13.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energetinė vertė, kJ
			6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g		
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (T), (A)	Se-Sr28.1	150	2,8	2,5	20,0	1,9	2,7	0,8	11
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti varškėčiai su kukurūzų miltais ir bananais (T)	Se-V15	84/24/12	18,5	15,0	26,2	5,2	1,3	0,2	31
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	0,3	0,0	0,0	1
Švieži vyšniniai pomidorinukai (A)	Se-D22	70	0,6	0,2	2,5	1,7	1,0	0,0	14
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-C6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,2	18,8	70,5	15,6	7,8	1,2	54

III komplektas Pietūs val.

12.05-13.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energetinė vertė, kJ
			6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g		
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (T), (A)	Se-Sr28.1	150	2,8	2,5	20,0	1,9	2,7	0,8	11
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	5
Kukurūzų ir sorų miltų blynėliai su bananais ir troškintais obuoliais (A)	Se-M10.1	101/14/25	3,7	9,6	43,2	5,8	3,3	0,1	27
Veganiškas natūralus kokosų jogurtas 3,1 %		30	0,2	1,1	1,9	1,8	0,0	0,0	1
Šviežių agurkų lazdeles apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių alyiejais užpilu (A)	Se-S1.2	85	0,7	7,3	2,9	1,1	1,0	0,4	8
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	4
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-C6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,1	21,1	89,0	17,1	9,8	1,5	5



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energetinė vertė, kJ
			batymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g				
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (T), (A)	Se-Sr28.1	6-10 m.								6-10
		150	2,8	2,5	20,0	1,9	2,7	0,8	113	
Viso grūdų muginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50	
Garnuose kepta lašišos file su poririnių balandų plutele (T)	Se-Ž1.3	82/8	20,2	16,4	5,3	0,9	0,5	0,7	245	
Garnuose keptos bulvytės su rozmariniais (T), (A)	Se-D1.2	100	2,6	0,8	23,2	0,4	3,0	0,1	116	
Šviežių agurkų salotos su salierais ir krapais (A)	Se-S2.0	95	0,8	2,1	2,6	1,6	1,0	0,3	32	
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	
Iš viso:		28,1	22,3	72,0	11,2	10,0	2,1	60		

V komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				iš jų cukrų, g	Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energetinė vertė, kJ
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g					
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (T), (A)	Se-Sr28.1	150	2,8	2,5	20,0		1,9	2,7	0,8	113
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5		0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje keptos paukštelės šlaunelės (tausojantis)	P040.2	70	16,9	10,2	0,2		0,7	0,0	0,9	16
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Grt01.3	120	7,3	1,8	40,4		0,4	3,4	0,0	20
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	95	1,0	6,3	3,4		1,6	1,2	0,0	74
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4		5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			29,7	21,4	85,0		11,1	10,2	1,9	65
I komplektas iš viso (dienos davinio) :			24,3	17,0	66,9		10,2	9,6	1,5	51
II komplektas iš viso (dienos davinio) :			24,2	18,8	70,5		15,6	7,8	1,2	54
III komplektas iš viso (dienos davinio) :			9,1	21,1	89,0		17,1	9,8	1,5	58
IV komplektas iš viso (dienos davinio) :			28,1	22,3	72,0		11,2	10,0	2,1	60
V komplektas iš viso (dienos davinio) :			29,7	21,4	85,0		11,1	10,2	1,9	65

Klaipėdos uostamiesčio
proginimazijos direktorė
Irina Narkevičienė



I komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Ryžių kruopų sriuba (T), (A)	Se-Sr29	150	1,9	2,4	15,7	1,4	2,2	0,9	92
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti trušintos malminkai su žalumynais (T)	Se-P17	77/3	16,4	9,7	2,2	0,1	0,5	0,4	162
Brinkintos kuskuso kruopos (T), (A)	Se-Gr14	120	5,4	0,3	32,8	0,0	0,8	0,4	135
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
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			27,0	19,4	80,8	14,1	9,0	2,7	605

II komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Ryžių kruopų sriuba (T), (A)	Se-Sr29	150	1,9	2,4	15,7	1,4	2,2	0,9	92
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Varškės ir cukrinių paplotėlių su spešta miltais (T)	Se-V17	90/48/22	17,8	20,3	21,2	2,6	2,1	1,1	339
Naturalus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,5	0,0	0,0	16
Piaustyti pomidorai (A)	Se-D19	95	1,0	0,2	3,9	2,3	1,5	0,0	21
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			22,4	23,6	61,7	13,2	8,6	2,2	548

III komplektas Pietūs val.

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

IV komplektas Pietūs val.

Klaipėdos uostamiesčio
proginamazijos direktorė
Irina Narkevičienė



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g			
Ryžių kruopų sriuba (T), (A)	Se-St29	150	1,9	2,4	15,7	1,4	2,2	0,9	92
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Garuose troškinta triušiena su daržovėmis (T)	Se-P4	57/73	13,3	7,7	7,6	3,0	2,3	0,1	153
Brinkintos kuskuso kruopos (T), (A)	Se-Gr14	100	4,5	0,2	27,3	0,0	0,7	0,3	129
Barkečių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S17	115	1,8	7,3	10,6	7,0	3,2	0,9	115
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			23,2	18,3	82,2	17,9	11,1	2,5	586

V komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g			
Ryžių kruopų sriuba (T), (A)	Se-St29	150	1,9	2,4	15,7	1,4	2,2	0,9	92
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepta višienos filė (tausojančis)	P020,1	60	21,6	1,7	0,3	1,4	0,0	0,6	103
Virtos grikių kruopos (tausojančis)	Gr013	110	4,6	1,1	25,4	0,0	3,2	0,0	130
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	85	1,2	4,5	5,5	5,2	1,9	0,3	65
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			31,0	10,4	67,8	14,4	10,0	2,1	487
I komplektas iš viso (dienos davinio):			27,0	19,4	80,8	14,1	9,0	2,7	605
II komplektas iš viso (dienos davinio):			22,4	23,6	61,7	13,2	8,6	2,2	548
III komplektas iš viso (dienos davinio):			13,6	12,5	92,1	9,4	12,4	1,8	535
IV komplektas iš viso (dienos davinio):			23,2	18,3	82,2	17,9	11,1	2,5	586
V komplektas iš viso (dienos davinio):			31,0	10,4	67,8	14,4	10,0	2,1	487

Klaipėdos uostamiesčio
proginmazijos direktorė
Irina Xarkevičienė



I komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			6-10 m.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Pomidorų sriuba su avinžimiais (T), (A)	Se-Sr14	150	5,4	2,1	12,9	4,2	3,6	0,1	93
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti veršienos gabalukai su baklažanais, morkomis ir paprikomis (T)	Se-J9	50/30	15,3	7,1	4,0	2,0	1,4	0,7	140
Virtos sūrų kruopos (T), (A)	Se-Gr15	120	4,2	1,2	27,8	0,2	1,3	0,5	139
Pekimnio kopūsto salotos su kukurūzais (A)	Se-S30	100	1,8	2,3	10,1	2,0	1,5	0,5	69
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,4	13,3	75,7	14,8	10,5	2,1	536

II komplektas Pietūs val.

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

III komplektas Pietūs val.

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



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			batymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Iš jų cukrų, g			
Pomidorų sriuba su avinžirniais (T), (A)	Se-Sr14	150	5,4	2,1	12,9	4,2	3,6	0,1	93
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti jautienos - kiaulienos maltinukai su daržovėmis ir raudonėliu (T)	Se-J10	45/45	13,8	11,9	4,2	1,3	2,9	0,3	179
Virtos sūrų kruopos (T), (A)	Se-Gr15	120	4,2	1,2	27,8	0,2	1,3	0,5	139
Pekininio kopūsto salotos su kukurūzais (A)	Se-S30	105	1,9	2,5	10,6	2,1	1,5	0,5	72
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			27,0	18,3	76,5	14,2	12,1	1,7	578

V kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			batymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Iš jų cukrų, g			
Pomidorų sriuba su avinžirniais (T), (A)	Se-Sr14	150	5,4	2,1	12,9	4,2	3,6	0,1	93
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Kapotos višienos kepsninukai	P019	100	20,8	8,9	5,0	1,4	0,5	0,8	183
Bulvių košė (tausojančios)	Gr012	150	3,4	4,4	25,0	0,3	2,1	1,1	153
Šviežių daržovių tinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	65/65	1,2	0,3	7,2	2,6	2,4	0,2	36
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			32,5	16,3	71,0	14,9	11,3	2,4	561
I kompleksas iš viso (dienos davinio):			28,4	13,3	75,7	14,8	10,5	2,1	536
II kompleksas iš viso (dienos davinio):			29,3	18,3	67,2	20,4	10,4	1,0	550
III kompleksas iš viso (dienos davinio):			11,9	21,4	82,2	23,0	12,0	0,5	569
IV kompleksas iš viso (dienos davinio):			27,0	18,3	76,5	14,2	12,1	1,7	578
V kompleksas iš viso (dienos davinio):			32,5	16,3	71,0	14,9	11,3	2,4	561



I komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
		Išieiga, g 6-10 m.	balymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Saldyčių daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su pilno grūdo makaronais (T), (A)	Se-Sf21	150	2,1	1,3	10,0	1,0	1,8	60
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	50
Konvektinėje krosnyje kepti višienos ir grikių kotletukai (T)	Se-P3	68/52	25,6	5,4	16,8	0,6	1,5	218
Žiedinių kopūstų piurė (T), (A)	Se-Gr10	80	2,3	3,5	4,9	2,1	1,9	60
Kaliaropių salotos su agurkais ir morkomis (A)	Se-S31	100	1,4	3,3	5,4	3,0	1,9	57
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	46
Sialo vanduo (paskaminias vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-C6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			33,2	14,0	58,1	13,1	9,9	491

II komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
		Išieiga, g 6-10 m.	balymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Saldyčių daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su pilno grūdo makaronais (T), (A)	Se-Sf21	150	2,1	1,3	10,0	1,0	1,8	60
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	50
Orkaitėje keptas varškės apkepimas su melynėmis (T)	Se-V3	105/45	19,6	11,8	17,6	7,7	2,4	255
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,5	0,0	16
Garnose apkepotos cukinijų lazdelės (T), (A)	Se-D15	90	1,7	3,3	5,4	1,0	1,2	58
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	46
Sialo vanduo (paskaminias vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-C6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			26,2	17,8	55,1	16,6	8,2	485

III komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
		Išieiga, g 6-10 m.	balymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Saldyčių daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su pilno grūdo makaronais (T), (A)	Se-Sf21	150	2,1	1,3	10,0	1,0	1,8	60
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	50
Troskintos šparaginės pupelės su morkomis ir trinitais pomidorais (T), (A)	Se-D42	120	2,9	2,9	12,9	4,9	5,5	90
Garnose keptos bulvės su rožmarinais (T), (A)	Se-D12	100	2,6	0,8	23,2	0,4	3,0	110
Šviežių agurkų ir morkų lazdelės su česnakais, sezamų sėklomis, apšlakstytos alyvuogių aliejiaus užpilu (A)	Se-S2	110	3,3	17,3	6,5	2,4	4,2	195
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	46
Sialo vanduo (paskaminias vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-C6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			12,7	22,9	73,5	15,1	17,3	551



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaitulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			batlymaig	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g			
Šaldytų daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnielių, paprikų) sriuba su plieno grūdų makaronais (T), (A)	Se-Sr21	150	2,1	1,3	10,0	1,0	1,8	0,7	60
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti viščenos ir daržovių tešmeliai (T)	Se-P1	120	20,1	11,4	2,3	1,6	0,7	0,5	192
Žiedinių kopūstų piurė (T), (A)	Se-Gr10	120	3,5	5,2	7,4	3,2	2,8	0,6	90
Kaltatopių salotos su agurkais ir morkomis (A)	Se-S31	120	1,7	3,9	6,5	3,6	2,3	0,5	69
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskamintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			29,1	22,4	47,1	15,8	10,4	2,6	507

V komplektas Pietūs 1205-1530 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaitulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			batlymaig	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrus, g			
Šaldytų daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnielių, paprikų) sriuba su plieno grūdų makaronais (T), (A)	Se-Sr21	150	2,1	1,3	10,0	1,0	1,8	0,7	60
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti "Žemaičių" blynai su kiaušiena (tausojančiais)	D011	113,37	13,2	13,0	26,2	2,1	2,5	1,3	275
Grietinė 30%		15	0,4	4,5	0,5	0,4	0,0	0,0	44
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	45/45	0,8	0,2	2,9	2,7	1,0	0,0	16
		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Sezoniniai vaisiai									
Stalo vanduo (paskamintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			18,2	19,6	60,5	12,5	8,1	2,3	491
I komplektas iš viso (dienos davinio):			33,2	14,0	58,1	13,1	9,9	2,1	491
II komplektas iš viso (dienos davinio):			26,2	17,8	55,1	16,6	8,2	1,5	485
III komplektas iš viso (dienos davinio):			12,7	22,9	73,5	15,1	17,3	1,7	551
IV komplektas iš viso (dienos davinio):			29,1	22,4	47,1	15,8	10,4	2,6	507
V komplektas iš viso (dienos davinio):			18,2	19,6	60,5	12,5	8,1	2,3	491

I komplektas Pietūs val.

1205-1330

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g		
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g	Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A)	Se-Sr24	150	1,7	2,8	11,2	2,3	2,2	0,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (T)	Se-K7	72/48	17,4	4,1	15,9	2,8	3,8	0,6
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	100	4,4	1,1	24,3	0,2	2,1	0,0
Keptų cukinijų, žirnių ir mėty salotos (T), (A)	Se-S10	110	3,9	1,8	10,5	2,4	4,2	0,6
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			29,2	10,4	82,7	14,2	15,0	1,8

II komplektas Pietūs val.

1205-1330

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g		
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A)	Se-Sr24	150	1,7	2,8	11,2	2,3	2,2	0,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2
Orkaitėje kepti varškėčiai su špinatais (T)	Se-V13	105/5	19,3	15,0	19,5	3,0	1,2	0,6
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,5	0,0	0,0
Šviežios, traškios morkytės (A)	Se-D36	70	0,4	0,2	5,5	3,5	2,1	0,1
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,2	19,3	58,4	15,7	8,3	1,2

III komplektas Pietūs val.

1205-1330

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g		
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A)	Se-Sr24	150	1,7	2,8	11,2	2,3	2,2	0,3
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2
Lęšių makaronai su troškintų daržovių padažu (T), (A)	Se-Kr26	83/77	13,1	10,4	34,5	4,7	6,2	0,4
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliciumi (A)	Se-S1.1	75	0,8	3,0	2,5	0,9	1,1	0,1
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,3	16,8	69,1	14,4	12,3	1,0



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g		
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A)	Se-Sr24	6-10 m. 150	1,7	2,8	11,2	2,3	2,2	0,3
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2
Orkaitėje kepti mamos kiaušienos lizdeliai su paprikomis, morkomis ir fermentiniu sūriu (45 %) (T)	Se-K2	42/20/30/8	20,4	10,2	5,7	2,8	1,6	0,6
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	120	5,3	1,3	29,1	0,3	2,5	0,0
Kepti cukinijų, žirnelių ir mėtų salotos (T), (A)	Se-S10	110	3,9	1,8	10,5	2,4	4,2	0,6
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			33,1	16,7	77,4	14,2	13,3	1,7

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g		
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A)	Se-Sr24	150	1,7	2,8	11,2	2,3	2,2	0,3
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2
Orkaitėje keptas višties maitinukas (tausojančias)	P017	70	15,9	6,5	3,9	1,9	0,3	0,5
Virtos perlinės kruopos (tausojančias) (augalinis)	Gr017	150	4,9	0,9	37,2	0,4	3,6	0,7
Balagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias)	S037	110	1,6	5,7	7,2	2,4	1,8	0,6
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,8	16,5	80,4	13,4	10,6	2,4
I komplektas iš viso (dienos davinio):			29,2	10,4	82,7	14,2	15,0	1,8
II komplektas iš viso (dienos davinio):			24,2	19,3	58,4	15,7	8,3	1,2
III komplektas iš viso (dienos davinio):			17,3	16,8	69,1	14,4	12,3	1,0
IV komplektas iš viso (dienos davinio):			33,1	16,7	77,4	14,2	13,3	1,7
V komplektas iš viso (dienos davinio):			25,8	16,5	80,4	13,4	10,6	2,4

Klaipėdos uostamiesčio
progimnazijos direktorė
Irina Narkevičienė



I komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Raudonųjų lęšių sriuba (T), (A)	Se-Sr18.1	150	3,3	0,2	10,6	0,6	1,8	0,5	57
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Garuose kepta menkės file (T)	Se-Ž3	80	19,7	1,6	0,4	0,0	0,2	0,2	94
Virtos bulgur kruopos (T), (A)	Se-Gr13	120	4,2	3,9	26,0	0,1	2,6	0,0	156
Šviežių morkų ir kopūstų salotos su sezamų sėklomis ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S23	100	2,0	9,4	6,8	3,7	3,2	3,1	120
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			31,0	15,7	64,7	10,9	10,6	4,0	524

II komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Raudonųjų lęšių sriuba (T), (A)	Se-Sr18.1	150	3,3	0,2	10,6	0,6	1,8	0,5	57
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti varškėčiai su varške be laktozės (9% rieb.), kukurūzų miltais ir bananais (T)	Se-V14	84/24/12	19,4	15,0	24,8	3,3	1,3	0,2	312
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	0,5	0,0	0,0	16
Šviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A)	Se-S1.2	75	0,6	6,4	2,6	1,0	0,9	0,3	71
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			26,0	23,0	60,1	11,8	6,8	1,2	552

III komplektas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g 6-10 m.	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal 6-10 m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Raudonųjų lęšių sriuba (T), (A)	Se-Sr18.1	150	3,3	0,2	10,6	0,6	1,8	0,5	57
Viso grūdų ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje kepti bulgur kruopų ir pupelių rutulinkai (T), (A)	Se-Kr37	90/60	11,8	5,6	44,7	2,1	9,7	0,2	276
Pastarmokų padažas (8,5% rieb.) (T), (A)	Se-Pa5	30	0,2	2,6	3,2	1,0	0,9	0,1	37
Šviežios tarkuotų cukinijų, morkų ir moliūgų salotos su sezamų ir moliūgų sėklomis (A)	Se-S7	90	2,2	4,7	7,7	3,8	2,3	0,3	82
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,2	13,6	87,2	13,9	17,5	1,3	548



IV kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g					Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			balnymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g				
Raudonųjų lešų sriuba (T), (A)	Se-Sr18.1	150	3,3	0,2	10,6	0,6	1,8	0,5	57	
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50	
Konvekciniėje krosnyje garuose kepti karpio file mašinukai su daržovėmis (T)	Se-Ž1	72/18	17,2	11,1	3,6	1,3	0,9	0,3	184	
Virtos bulgur kruopos (T), (A)	Se-Gr13	120	4,2	3,9	26,0	0,1	2,6	0,0	156	
Šviežių morkų ir kopūstų salotos su sezamų sėklomis ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A)	Se-S23	105	2,1	9,9	7,1	3,9	3,4	3,2	126	
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46	
Stalo vanduo (paskaminimas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	
		Iš viso:	28,6	25,7	68,3	12,4	11,5	4,2	619	

V kompleksas Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g				Skaidulinės medžiagos, g	Druska, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	iš jų cukrų, g			
Raudonųjų lešų sriuba (T), (A)	Se-Sr18.1	150	3,3	0,2	10,6	0,6	1,8	0,5	57
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	0,8	1,2	0,2	50
Orkaitėje keptos jūrinių lydekų filė (tausojantis)	Ž017	80	17,2	3,4	0,0	1,2	1,1	0,5	100
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	110	6,7	1,7	37,0	0,1	3,2	0,0	190
Burokėlių, obuolių ir svogūnų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	95	2,2	7,0	6,1	3,6	2,1	0,7	96
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	5,6	1,5	0,0	46
Stalo vanduo (paskaminas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	31,1	12,9	74,6	11,9	10,9	2,0	539
		I kompleksas iš viso (dienos davinio):	31,0	15,7	64,7	10,9	10,6	4,0	524
		II kompleksas iš viso (dienos davinio):	26,0	23,0	60,1	11,8	6,8	1,2	552
		III kompleksas iš viso (dienos davinio):	19,2	13,6	87,2	13,9	17,5	1,3	548
		IV kompleksas iš viso (dienos davinio):	28,6	25,7	68,3	12,4	11,5	4,2	619
		V kompleksas iš viso (dienos davinio):	25,3	11,2	84,6	11,9	10,9	2,0	540