

UAB "Nakis LT"

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

# VALGIARAŠTIS

6- 10 metų vaikams

Klaipėda

2025-2026

.....  
(data)

Klaipėdos uostamiesčio progimnazija

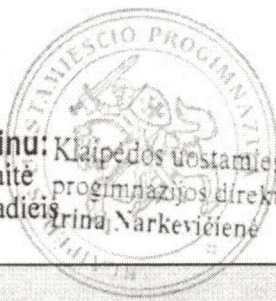
Tvirtinu:

Direktorė Irina Narkevičienė



.....  
(parašas)

Tvirtinu: Klaipėdos uostamiesčio  
I savaitė progimnazijos direktore  
Pirmadienis Irina Narkevičienė



### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                   |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai | 4-22M    | 120/30     | 13,02                       | 11,17       | 12,51              | 202,64               |
| Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieб.)                                    | 14-72/5  | 25/5       | 1,64                        | 4,58        | 11,13              | 92,26                |
| Nesaldinta juodoji arbata su citrina                                              | 15-1/1   | 200/5      | 0,06                        | 0,02        | 0,47               | 2,22                 |
| Vaisius                                                                           | 14-31/1d | 1 vnt.     | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                                          |          |            | 16,34                       | 15,95       | 45,17              | 389,46               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)                       | 2-7      | 150        | 3,54                        | 4,15        | 15,43              | 113,20               |
| Grietinė (30% rieб.)                                                 | 13-10/3  | 8          | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Konvekcinėje krosnelėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis) | 9-9/3    | 80         | 14,62                       | 7,14        | 7,54               | 152,86               |
| Šviežių morkų ir obuolių salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu   | 1-6sl    | 40/4       | 0,36                        | 2,03        | 4,82               | 39,00                |
| Šviežių kopūstų salotos su citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu      | 1-1sl    | 40/4       | 0,56                        | 2,01        | 2,93               | 32,03                |
| Birūs nešlifuoti ilgagrūdžiai ryžiai skaninti alyvuogių aliejumi     | 3-5/2d   | 150/4      | 2,80                        | 4,40        | 28,56              | 165,04               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                             | 14-72/15 | 20         | 1,28                        | 0,38        | 8,86               | 43,98                |
| Stalo vanduo su spanguolių uogomis                                   | 15-9/6   | 200/2      | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                                             |          |            | 23,35                       | 22,51       | 68,39              | 569,47               |

### Vakarienė

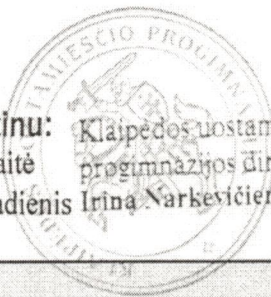
| Patiekalo pavadinimas                                                                               | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                     |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Konvekcinėje krosnelėje apkeptos virtų bulvių skiltelės su kmynų sėklomis (tausojantis) (augalinis) | 4-2/4   | 170        | 3,61                        | 5,25        | 34,74              | 200,62               |
| Varškė (9% rieб.) su grietine (30% rieб.) paskaninta česnakais ir žolelėmis                         | 13-11/1 | 50         | 7,06                        | 6,60        | 1,89               | 95,18                |
| Švieži agurkėlai *                                                                                  | 2-24/1d | 40         | 0,28                        | 0,00        | 1,12               | 5,60                 |
| Kefyras (2.5% rieб.)                                                                                | 14-47/1 | 150        | 4,65                        | 3,90        | 7,20               | 82,50                |
| Iš viso:                                                                                            |         |            | 15,60                       | 15,75       | 44,95              | 383,90               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 55 | 54 | 159 | 1343 |
|----|----|-----|------|

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

Tvirtinu: Klaipėdos uostamiesčio  
I savaitė progimnazijos direktorė  
Antradienis Irina Narkevičienė



### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                                             | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                                   |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta kukurūzų kruopų košė skaninta sviestu (82% rieb.) (tausojantis)                                            | 3-4/3    | 200/3      | 5,48                        | 4,89        | 30,82              | 189,22               |
| Trintas varškės desertas (varškė (9% rieb.), pienas (2,5% rieb.), grietinė (30% rieb.), cukrus, vanilinis cukrus) | 16-4/1   | 65         | 8,38                        | 6,84        | 4,27               | 112,17               |
| Nesaldinta vaisinė arbata                                                                                         | 15-4/2   | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,02                 |
| Vaisius                                                                                                           | 14-31/1d | 1 vnt.     | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                                                                          |          |            | 15,48                       | 11,91       | 56,15              | 393,75               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                         | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                               |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis)                                         | 2-9sr    | 150        | 0,99                        | 3,21        | 9,25               | 69,85                |
| Grietinė (30% rieb.)                                                                          | 13-10/3  | 8          | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Troškinta kiauliena su daržovių (morkos, svogūnai) padažu (tausojantis)                       | 10-14/4M | 65/30      | 16,97                       | 8,38        | 6,49               | 169,22               |
| Pekino kopūstų ir šviežių pomidorų salotos skanintos saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu | 2-5/3    | 40/5       | 0,44                        | 3,06        | 1,89               | 36,87                |
| Virtų burokėlių ir porų salotos skanintos citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu                | 1-11sl   | 40/4       | 0,69                        | 2,05        | 4,36               | 38,61                |
| Virti griekiai skaninti alyvuogių aliejumi                                                    | 3-1/1Md  | 120/2      | 3,30                        | 2,45        | 21,30              | 120,45               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                      | 14-72/2  | 40         | 2,56                        | 0,76        | 17,72              | 87,96                |
| Stalo vanduo su apelsiniais                                                                   | 15-13/2  | 200/3      | 0,03                        | 0,00        | 0,35               | 1,54                 |
| Iš viso:                                                                                      |          |            | 25,17                       | 22,31       | 61,61              | 547,86               |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                           |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Mieliniai blynėliai su sėlenomis, uogienė | 5-3/1   | 120/20     | 8,63                        | 7,48        | 54,54              | 320,04               |
| Pienas (2.5% rieb.)                       | 14-46/1 | 150        | 4,65                        | 3,90        | 7,20               | 82,50                |
| Iš viso:                                  |         |            | 13,28                       | 11,38       | 61,74              | 402,54               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 54 | 46 | 180 | 1344 |
|----|----|-----|------|

Tvirtinu:

I savaitę

Trečiadienis

Klaipėdos universiteto  
progimnazijos direktorė  
Irina Narkevičienė

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr.  | Išveiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|----------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |          |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pusryčių dribsniai su pienu (2.5%rieb.) | 14-8/3M  | 40/150      | 7,81                        | 5,06        | 41,20              | 241,58               |
| Plėšoma sūrio dešrelė (40%rieb.)        | 14-8/5   | 20          | 5,34                        | 4,16        | 0,07               | 59,08                |
| Vaisius                                 | 14-31/1d | 1 vnt.      | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                |          |             | 14,77                       | 9,40        | 62,33              | 393,00               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                        | Rp. Nr.  | Išveiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                              |          |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) | 2-12     | 150         | 1,38                        | 4,07        | 8,83               | 77,51                |
| Grietinė (30%rieb.)                                                          | 13-10/3  | 8           | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Apkepti varškėčiai (9%rieb.), uogienė *                                      | 6-7/3    | 130/20      | 20,72                       | 14,71       | 46,52              | 401,35               |
| Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *                              | 2-60/1M  | 80          | 1,38                        | 0,10        | 6,36               | 31,86                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                     | 14-72/15 | 20          | 1,28                        | 0,38        | 8,86               | 43,98                |
| Nesaldintas kmylių gėrimas su citrina                                        | 15-14/1  | 200/2       | 0,62                        | 0,44        | 1,68               | 13,17                |
| Iš viso:                                                                     |          |             | 25,57                       | 19,70       | 72,25              | 567,87               |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                                                             | Rp. Nr. | Išveiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                   |         |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškiny su jautiena ir raudonosiomis pupelėmis (tausojantis) | 10-23/2 | 120/50/20   | 18,23                       | 13,54       | 32,98              | 326,64               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                          | 14-72/3 | 30          | 1,92                        | 0,57        | 13,29              | 65,97                |
| Nesaldinta juodoji arbata                                                                         | 15-6/1  | 200         | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                                                                          |         |             | 20,15                       | 14,11       | 46,27              | 392,61               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 62 | 50 | 164 | 1350 |
|----|----|-----|------|

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

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


**Tvirtinu:** Klaipėdos uostamiesčio  
 I savaitė progimnazijos direktorė  
 Ketvirtadienis Irina Narkevičienė

#### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                   |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė paskaninta sviestu (82% rieb.) (tausojantis) | 3-5/5    | 200/3      | 5,91                        | 5,16        | 39,00              | 226,05               |
| Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *                                   | 2-60/1Md | 50         | 0,99                        | 0,06        | 3,51               | 18,52                |
| Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), viso grūdo batonas               | 14-7/22  | 20/5/25    | 5,94                        | 7,20        | 14,05              | 144,76               |
| Nesaldinta juodoji arbata                                                         | 15-6/1   | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                                                          |          |            | 12,84                       | 12,42       | 56,56              | 389,33               |

#### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                           | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                 |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Lietuviški barščiai su baltagūžiais kopūstais (augalinis)                                       | 2-2      | 150        | 1,00                        | 3,06        | 7,44               | 61,35                |
| Grietinė (30% rieb.)                                                                            | 13-10/3  | 8          | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Konvekciniėje krosnelėje kepta vištiena (tausojantis)                                           | 9-7/2M   | 85         | 18,73                       | 9,41        | 0,09               | 159,96               |
| Konservuoti žalieji žirneliai                                                                   | 2-61     | 40         | 1,96                        | 0,08        | 6,32               | 33,84                |
| Šviežių morkų ir kepintų sezamo sėklų salotos skanintos cirtininių ir alyvuogių aliejaus užpilu | 1-5sl    | 40/4       | 0,62                        | 2,57        | 5,00               | 45,64                |
| Bulvių košė su sviestu (82% rieb.)                                                              | 4-1/1M   | 120/2      | 3,11                        | 2,53        | 22,74              | 126,13               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                        | 14-72/15 | 20         | 1,28                        | 0,38        | 8,86               | 43,98                |
| Stalo vanduo su juodųjų serbentų uogomis                                                        | 15-18/1  | 200/2      | 0,02                        | 0,01        | 0,16               | 0,80                 |
| Vaisius                                                                                         | 14-31/1d | 1 vnt.     | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                                                        |          |            | 28,53                       | 20,62       | 71,92              | 587,40               |

#### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                       |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Apkepti lietiniai su varškės (0.5% rieb.) įdaru, grietinė (30% rieb.) | 5-5/2M  | 120/60/25  | 21,13                       | 12,74       | 53,63              | 413,64               |
| Nesaldinta kminų arbata                                               | 15-3/1  | 200        | 0,04                        | 0,03        | 0,10               | 0,82                 |
| Iš viso:                                                              |         |            | 21,17                       | 12,77       | 53,73              | 414,46               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 63 | 46 | 182 | 1391 |
|----|----|-----|------|

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

Tvirtinu: Klaipėdos uostamiesčio  
I savaitę progimnazijos direktorė  
Penktadienis Irina Narkevičienė

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                     | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                           |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir fermentiniu sūriu (45% rieš.) (tausojantis) | 5-1/9M  | 150/15     | 9,13                        | 9,14        | 33,66              | 253,43               |
| Švieži agurkėlai *                                                                        | 2-24/1d | 40         | 0,28                        | 0,00        | 1,12               | 5,60                 |
| Jogurtas (3.2% rieš.)                                                                     | 14-2/1  | 125        | 4,50                        | 4,00        | 19,00              | 130,00               |
| Nesaldinta kmyų arbata                                                                    | 15-3/1  | 200        | 0,04                        | 0,03        | 0,10               | 0,82                 |
| Iš viso:                                                                                  |         |            | 13,95                       | 13,17       | 53,88              | 389,85               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                       | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                             |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušinio skiltele (augalinis)                              | 2-6sr   | 150/10     | 2,17                        | 4,22        | 6,06               | 70,87                |
| Grietinė (30% rieš.)                                                                        | 13-10/3 | 8          | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Konvekcinėje krosnelėje troškinta jūros lydekų filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis) | 8-3/1   | 60/30      | 16,90                       | 4,43        | 3,55               | 121,69               |
| Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu             | 1-3sl   | 80/8       | 1,14                        | 2,08        | 5,25               | 44,27                |
| Biri perlinių kruopų košė su keptomis daržovėmis (morkos, svogūnai)                         | 3-10/3d | 120/30     | 3,89                        | 8,45        | 28,25              | 204,60               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                    | 14-72/2 | 40         | 2,56                        | 0,76        | 17,72              | 87,96                |
| Stalo vanduo su citrina                                                                     | 15-9/3  | 200/2      | 0,02                        | 0,01        | 0,19               | 0,89                 |
| Iš viso:                                                                                    |         |            | 26,87                       | 22,35       | 61,27              | 553,64               |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                                                                 | Rp. Nr. | Išėiga (g)  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                       |         |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta miežinių kruopų košė skaninta sviestu (82% rieš.) (tausojantis)                                | 3-9/1   | 220         | 7,05                        | 6,15        | 34,47              | 221,45               |
| Karštas sumuštinis (virta dešra a.r., fermentinis sūris (45% rieš.), pomidorai, batonas su sėlenomis) | 14-9/1  | 20/12/10/30 | 7,67                        | 6,95        | 19,31              | 170,49               |
| Nesaldinta vaisinė arbata                                                                             | 15-4/2  | 200         | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,02                 |
| Iš viso:                                                                                              |         |             | 14,72                       | 13,10       | 53,78              | 391,96               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 56 | 49 | 169 | 1335 |
|----|----|-----|------|

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

Tvirtinu:

II savaitė

Pirmadienis

Klaipėdos Išsimiesčio  
programinės direktorė  
Irina Naikienė

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                    | Rp. Nr.  | Išeiğa (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                          |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virta pieniška dešrelė (a.r.), pomidorų padažas                                          | 10-2/1   | 60/30      | 6,05                        | 9,41        | 8,58               | 143,17               |
| Virti griķiai skaninti alyvuogių aliejumi                                                | 3-1/3    | 100/3      | 2,75                        | 3,38        | 17,75              | 112,38               |
| Virtų burokėlių ir raugintų agurkų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu * | 1-10sl   | 40/4       | 0,53                        | 2,04        | 3,84               | 35,84                |
| Nesaldinta juodoji arbata su citrina                                                     | 15-1/1   | 200/5      | 0,06                        | 0,02        | 0,47               | 2,22                 |
| Vaisius                                                                                  | 14-31/1d | 1 vnt.     | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                                                 |          |            | 11,01                       | 15,03       | 51,70              | 385,95               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                | Rp. Nr. | Išeiğa (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                      |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)*                                     | 2-4     | 150        | 0,73                        | 4,05        | 6,42               | 65,04                |
| Grietinė (30% rie.)                                                                  | 13-10/3 | 8          | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis) | 9-5/1   | 75         | 16,07                       | 8,52        | 0,19               | 141,73               |
| Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu  | 1-7sl   | 80/8       | 1,87                        | 4,52        | 9,47               | 86,05                |
| Bulvių košė su sviestu (82% rie.)                                                    | 4-1/1M  | 120/2      | 3,11                        | 2,53        | 22,74              | 126,13               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                             | 14-72/2 | 40         | 2,56                        | 0,76        | 17,72              | 87,96                |
| Stalo vanduo su apelsiniais                                                          | 15-13/2 | 200/3      | 0,03                        | 0,00        | 0,35               | 1,54                 |
| Iš viso:                                                                             |         |            | 24,56                       | 22,78       | 57,14              | 531,81               |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr.  | Išeiğa (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                        |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kviečių dribsniai su pienu (2.5% rie.) | 14-8/3Md | 50/200     | 10,15                       | 6,65        | 52,10              | 308,85               |
| Plėšoma sūrio dešrelė (40% rie.)       | 14-8/5   | 20         | 5,34                        | 4,16        | 0,07               | 59,08                |
| Iš viso:                               |          |            | 15,49                       | 10,81       | 52,17              | 367,93               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 51 | 49 | 161 | 1286 |
|----|----|-----|------|

\* Burokėlių salotos su raugintais agurkais sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.1-9sl).

\* Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į šviežių kopūstų sriuba (techn. kort. Nr.2-3)

Tvirtinu:  
Antradienis

Klaipėdos uostamiesčio  
progimnazijos direktorė  
Irina Narkevičiūtė

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                       |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis) | 3-7/4   | 200/16     | 6,37                        | 5,81        | 31,46              | 203,56               |
| Pienas (2.5%rieb.)                                                    | 14-46/1 | 150        | 4,65                        | 3,90        | 7,20               | 82,50                |
| Vaniliniai traškučiai (baronėlės)                                     | 14-78/1 | 25         | 2,38                        | 1,83        | 18,33              | 99,23                |
| Iš viso:                                                              |         |            | 13,40                       | 11,54       | 56,99              | 385,29               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                     |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pievagrybių sriuba su bulvėmis (augalinis)                          | 2-15    | 150        | 1,96                        | 3,37        | 9,73               | 77,07                |
| Grietinė (30%rieb.)                                                 | 13-10/3 | 8          | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Virti varškės (9%rieb.) kukuliai, grietinė (30%rieb.) (tausojantis) | 6-2/1   | 150/25     | 18,35                       | 16,88       | 41,52              | 391,39               |
| Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *                     | 2-60/1M | 80         | 1,38                        | 0,10        | 6,36               | 31,86                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                            | 14-72/2 | 40         | 2,56                        | 0,76        | 17,72              | 87,96                |
| Stalo vanduo su juodųjų serbentų uogomis                            | 15-18/1 | 200/2      | 0,02                        | 0,01        | 0,16               | 0,80                 |
| Iš viso:                                                            |         |            | 24,46                       | 21,12       | 75,49              | 589,08               |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                                              | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                    |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai | 4-22M    | 120/30     | 13,02                       | 11,17       | 12,51              | 202,64               |
| Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82%rieb.)                                      | 14-72/5  | 25/5       | 1,64                        | 4,58        | 11,13              | 92,26                |
| Vaisius                                                                            | 14-31/1d | 1 vnt.     | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Nesaldinta juodoji arbata                                                          | 15-6/1   | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                                                           |          |            | 16,28                       | 15,93       | 44,70              | 387,24               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 54 | 49 | 177 | 1362 |
|----|----|-----|------|

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

Tvirtina:   
 II savarankiško mokyklinio  
 Trečiadienis

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                      | Rp. Nr. | Išėiga (g)     | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                            |         |                | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Konvekciniame krosnelėje keptas morkų pudingas su varške (9% rieb.) (tausojantis), uogienė | 6-5/1   | 170(100/60)/25 | 14,41                       | 9,33        | 43,75              | 316,57               |
| Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieb.)                                                    | 15-4/1M | 150/50         | 1,55                        | 1,30        | 2,40               | 27,50                |
| Iš viso:                                                                                   |         |                | 15,96                       | 10,63       | 46,15              | 344,07               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                     | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                           |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)                        | 2-10sr  | 150        | 4,70                        | 3,23        | 16,60              | 114,21               |
| Grietinė (30% rieb.)                                                                      | 13-10/3 | 8          | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Troškinta jautiena su brokoliais ir morkomis grietinėlės (10% rieb.) padaže (tausojantis) | 10-2/1a | 50/50      | 15,88                       | 10,33       | 5,87               | 179,91               |
| Virtų burokėlių skiltelės skanintos alyvuogių aliejaus ir citrinų užpilu                  | 2-25/1  | 40/4       | 0,65                        | 2,04        | 4,39               | 38,56                |
| Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu                                  | 1-2sl   | 40/10      | 0,98                        | 0,43        | 2,47               | 17,64                |
| Virti griekiai skaninti alyvuogių aliejumi                                                | 3-1/3d  | 150/2      | 4,18                        | 2,57        | 26,98              | 147,77               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                  | 14-72/3 | 30         | 1,92                        | 0,57        | 13,29              | 65,97                |
| Geriamas vanduo                                                                           | 15-9/5  | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                                                                  |         |            | 28,50                       | 21,57       | 69,85              | 587,42               |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                                                                                                | Rp. Nr.  | Išėiga (g)  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                                                      |          |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pilno grūdo bandelė (duonelė) su sultingu vištienos paplotėliu (tausojantis), traškiomis daržovėmis ir fermentiniu sūriu (45% rieb.) | 9-10.1   | 50/50/40/10 | 14,98                       | 14,84       | 31,78              | 322,33               |
| Nesaldinta juodoji arbata                                                                                                            | 15-6/1   | 200         | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Vaisius                                                                                                                              | 14-31/1d | 1 vnt.      | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                                                                                             |          |             | 16,60                       | 15,02       | 52,84              | 414,67               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 61 | 47 | 169 | 1346 |
|----|----|-----|------|

Tvirtinu, Klaipėdos uostamiesčio  
II savaitės progimnazijos direktorė  
Irina Narkevičienė

| Patiekalo pavadinimas                                                      | Rp. Nr. | Išeiğa (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                            |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta manų kruopų košė su uogiene (tausoantis)                            | 3-8/2   | 200/25     | 7,23                        | 4,53        | 48,69              | 264,38               |
| Fermentinis sūris (45% rie.), sviestas (82% rie.),<br>batonas su sėlenomis | 14-8/1  | 15/5/25    | 5,95                        | 8,26        | 13,91              | 153,72               |
| Nesaldinta juodoji arbata                                                  | 15-6/1  | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                                                   |         |            | 13,18                       | 12,79       | 62,60              | 418,10               |

#### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                          | Rp. Nr.  | Išeiğa (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Raudonųjų lešių sriuba su morkomis (augalinis)                                                 | 2-14sr   | 150        | 3,24                        | 3,26        | 8,28               | 75,39                |
| Konvekciniėje krosnelėje keptas kiaulienos maltinukas su<br>virtų kiaušinių įdaru (tausoantis) | 10-13/1M | 90 (70/20) | 17,05                       | 10,01       | 6,01               | 178,00               |
| Šviežių morkų ir žiedinių kopūstų salotos su<br>saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu       | 1-8sl    | 40/6       | 0,50                        | 3,03        | 4,42               | 46,94                |
| Švieži agurkėlai *                                                                             | 2-24/1d  | 40         | 0,28                        | 0,00        | 1,12               | 5,60                 |
| Birūs nešlifuoti ilgagrūdžiai ryžiai skaninti alyvuogių<br>aliejumi                            | 3-5/2    | 120        | 2,24                        | 2,32        | 22,85              | 121,23               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                       | 14-72/15 | 20         | 1,28                        | 0,38        | 8,86               | 43,98                |
| Stalo vanduo su spanguolių uogomis                                                             | 15-9/6   | 200/2      | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Vaisius                                                                                        | 14-31/1d | 1 vnt.     | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                                                       |          |            | 26,21                       | 19,18       | 72,60              | 563,48               |

#### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr. | Išeiğa (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                   |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Mieliniai (su pilno grūdo miltais) blynėliai su obuoliais,<br>grietinė (30% rie.) | 5-7/1   | 120/25     | 9,69                        | 14,01       | 46,03              | 348,97               |
| Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rie.)                                            | 15-4/1M | 150/50     | 1,55                        | 1,30        | 2,40               | 27,50                |
| Iš viso:                                                                          |         |            | 11,24                       | 15,31       | 48,43              | 376,47               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 51 | 47 | 184 | 1358 |
|----|----|-----|------|

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

Tvirtina: Klaipėdos uostamiesčio  
II savaitė progimnazijos direktorė  
Penktadienis Irina Narkevičienė

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                              | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                    |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta penkių grūdų dribsnių košė skaninta džiovintomis spanguolėmis (tausojantis) | 3-7/6    | 200/4      | 8,76                        | 5,23        | 33,49              | 216,11               |
| Pienas (2.5%rieb.)                                                                 | 14-46/1d | 200        | 6,20                        | 5,00        | 9,20               | 106,60               |
| Vaisius                                                                            | 14-31/1d | 1 vnt.     | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                                           |          |            | 16,58                       | 10,41       | 63,75              | 415,05               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                      | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                            |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis)    | 2-13    | 150        | 1,49                        | 5,06        | 9,65               | 90,17                |
| Grietinė (30%rieb.)                                                                        | 13-10/3 | 8          | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Konvekcinėje krosnelėje keptas tilapijos filė kepsnys su kiaušinio plutele (tausojantis)   | 8-4/1   | 80         | 17,71                       | 8,69        | 4,81               | 168,26               |
| Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldytųjų obuolių alyvuogių aliejaus užpilu | 1-12sl  | 80/8       | 0,92                        | 4,17        | 4,50               | 59,19                |
| Bulvių košė su sviestu (82%rieb.)                                                          | 4-1/1M  | 120/2      | 3,11                        | 2,53        | 22,74              | 126,13               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                   | 14-72/2 | 40         | 2,56                        | 0,76        | 17,72              | 87,96                |
| Stalo vanduo su citrina                                                                    | 15-9/3  | 200/2      | 0,02                        | 0,01        | 0,19               | 0,89                 |
| Iš viso:                                                                                   |         |            | 26,00                       | 23,62       | 59,86              | 555,96               |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                                                                         | Rp. Nr. | Išėiga (g)             | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                               |         |                        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Konvekcinėje krosnelėje apkepti virtų bulvių paplotėliai su vištienos įdaru (tausojanti), grietine (30%rieb.) | 10-4/1  | 150<br>(120/30)<br>/25 | 12,07                       | 14,93       | 43,45              | 356,43               |
| Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *                                                               | 2-60/1M | 80                     | 1,38                        | 0,10        | 6,36               | 31,86                |
| Pomidorų sultys                                                                                               | 15-20/1 | 150                    | 1,05                        | 0,75        | 4,05               | 27,15                |
| Iš viso:                                                                                                      |         |                        | 14,50                       | 15,78       | 53,86              | 415,44               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 57 | 50 | 177 | 1386 |
|----|----|-----|------|

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

Tvirtinu:

Klaipėdos uostamiesčio  
III savaitės gimnazijos direktorė  
Pirmadienis Narkevičienė



### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp. Nr.  | Išveiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                               |          |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti kiaušiniai (tausojantis), konservuoti žalieji žirneliai | 7-3/2    | 2 vnt./30   | 11,31                       | 9,42        | 5,30               | 151,22               |
| Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% riebi.)               | 14-72/4  | 50/7        | 3,26                        | 6,69        | 22,23              | 162,14               |
| Nesaldinta juodoji arbata su citrina                          | 15-1/1   | 200/5       | 0,06                        | 0,02        | 0,47               | 2,22                 |
| Vaisius                                                       | 14-31/1d | 1 vnt.      | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                      |          |             | 16,25                       | 16,31       | 49,06              | 407,92               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                      | Rp. Nr. | Išveiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                            |         |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis) | 2-5     | 150         | 1,47                        | 3,15        | 7,93               | 65,99                |
| Grietinė (30% riebi.)                                                                      | 13-10/3 | 8           | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Konvekinėje krosnelėje keptas jautienos maltinukas (tausojantis)                           | 10-12/1 | 70          | 11,26                       | 6,78        | 5,88               | 129,59               |
| Trintų morkų padažas                                                                       | 13-12/1 | 35          | 1,05                        | 2,50        | 3,48               | 40,59                |
| Virtų burokėlių ir porų salotos skanintos citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu             | 1-11sl  | 40/4        | 0,69                        | 2,05        | 4,36               | 38,61                |
| Rauginti kopūstai skaninti alyvuogių aliejumi ir spanguolėmis *                            | 1-4sl   | 40/4        | 0,34                        | 4,00        | 2,25               | 46,39                |
| Virti griekiai                                                                             | 3-1/1M  | 100         | 2,86                        | 1,39        | 18,46              | 97,79                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                   | 14-72/2 | 40          | 2,56                        | 0,76        | 17,72              | 87,96                |
| Stalo vanduo su juodųjų serbentų uogomis                                                   | 15-18/1 | 200/2       | 0,02                        | 0,01        | 0,16               | 0,80                 |
| Iš viso:                                                                                   |         |             | 20,44                       | 23,04       | 60,49              | 531,08               |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                          | Rp. Nr.  | Vakarienė<br>15.30 -<br>16.00 val. | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                |          |                                    | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškės (9 % riebi.) ir bulvių kukulaičiai (tausojantis) | 6-6/1    | 160<br>(90/70)                     | 18,56                       | 10,25       | 37,68              | 317,20               |
| Vanilinis pieno (2,5% riebi.) padažas                          | 13-8/2   | 35                                 | 1,40                        | 5,06        | 4,19               | 67,90                |
| Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *                | 2-60/1Md | 50                                 | 0,99                        | 0,06        | 3,51               | 18,52                |
| Nesaldinta vaisinė arbata                                      | 15-5/1   | 200                                | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,02                 |
| Iš viso:                                                       |          |                                    | 20,95                       | 15,37       | 45,38              | 403,64               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 58 | 55 | 155 | 1343 |
|----|----|-----|------|

\* Rauginti kopūstai skaninti alyvuogių aliejumi ir spanguolėmis ne sezono metu keičiami į šviežių kopūstų salotas (techn. kort. Nr.2-1/2 M.).

Tvirtinu:

III savaitė

Antradienis

Klaipėdos uostamiesčio  
progimnazijos direktorė  
Irena Narkevičienė

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                                          | Rp. Nr. | Išeiğa (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                                |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta miežinių kruopų košė skaninta sviestu (82% rie.) (tausojantis)                                          | 3-9/1   | 220        | 7,05                        | 6,15        | 34,47              | 221,45               |
| Trintas varškės desertas (varškė (9% rie.), pienas (2,5% rie.), grietinė (30% rie.), cukrus, vanilinis cukrus) | 16-4/1  | 65         | 8,38                        | 6,84        | 4,27               | 112,17               |
| Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rie.)                                                                         | 15-4/1M | 150/50     | 1,55                        | 1,30        | 2,40               | 27,50                |
| Iš viso:                                                                                                       |         |            | 16,98                       | 14,29       | 41,14              | 361,12               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr.  | Išeiğa (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                   |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) *                                        | 2-1sr    | 150        | 1,11                        | 4,07        | 9,33               | 78,35                |
| Grietinė (30% rie.)                                                               | 13-10/3  | 8          | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)* | 9-5/4    | 75         | 18,60                       | 2,60        | 0,19               | 98,53                |
| Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu | 1-13sl   | 40/4       | 0,45                        | 2,08        | 2,27               | 29,58                |
| Konservuoti žalieji žirneliai                                                     | 2-61     | 40         | 1,96                        | 0,08        | 6,32               | 33,84                |
| Bulvių košė su sviestu (82% rie.)                                                 | 4-1/2M   | 120/3      | 2,99                        | 3,34        | 21,57              | 128,32               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                          | 14-72/2  | 40         | 2,56                        | 0,76        | 17,72              | 87,96                |
| Stalo vanduo su apelsiniais                                                       | 15-13/2  | 200/3      | 0,03                        | 0,00        | 0,35               | 1,54                 |
| Vaisius                                                                           | 14-31/1d | 1 vnt.     | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                                          |          |            | 29,51                       | 15,51       | 79,06              | 573,82               |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                                                                                   | Rp. Nr. | Išeiğa (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                                         |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Konvekciniėje krosnelėje apkepta tortilija su pievagrybių, pomidorų ir fermentinio sūrio (45% rie.) įdaru (tausojantis) | 5-6/1   | 40/100     | 10,48                       | 14,32       | 36,74              | 317,71               |
| Švieži agurkėlai *                                                                                                      | 2-24/1d | 40         | 0,28                        | 0,00        | 1,12               | 5,60                 |
| Raugintos pastūkos (0,7 % rie.)                                                                                         | 14-48/1 | 150        | 5,25                        | 1,05        | 6,60               | 56,85                |
| Iš viso:                                                                                                                |         |            | 16,01                       | 15,37       | 44,46              | 380,16               |

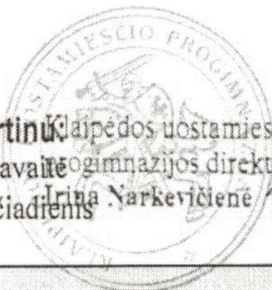
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 63 | 45 | 165 | 1315 |
|----|----|-----|------|

\* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 2-16 B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

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

Tvirtinū  
III savaitės  
Trečiadienis



### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                              |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškė (9%rieb.) su trintomis uogomis ir grietine (30%rieb.) | 16-2/1M  | 80/30/25   | 14,23                       | 14,73       | 8,46               | 223,29               |
| Batonas su sėlenomis                                         | 14-70/1  | 35         | 3,08                        | 0,53        | 18,94              | 92,79                |
| Nesaldinta vaisinė arbata                                    | 15-5/1   | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,02                 |
| Vaisius                                                      | 14-31/1d | 1 vnt.     | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                     |          |            | 18,93                       | 15,44       | 48,46              | 408,44               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                                             | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                                   |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir pomidorais (augalinis)                                                      | 2-3     | 150        | 1,08                        | 5,07        | 7,73               | 80,88                |
| Grietinė (30%rieb.)                                                                                               | 13-10/3 | 8          | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Troškinta kalakutiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) ir grietinė (10 %rieb.) (tausojojantis) | 9-3/3   | 65/30      | 16,12                       | 9,96        | 5,80               | 177,35               |
| Švieži agurkėlai *                                                                                                | 2-24/1d | 40         | 0,28                        | 0,00        | 1,12               | 5,60                 |
| Šviežių morkų ir kepinų sezamo sėklų salotos skanintos cirtininių ir alyvuogių aliejaus užpilu                    | 1-5sl   | 40/4       | 0,62                        | 2,57        | 5,00               | 45,64                |
| Birūs nešlifuoti ilgagrūdžiai ryžiai skaninti alyvuogių aliejumi                                                  | 3-5/2   | 120        | 2,24                        | 2,32        | 22,85              | 121,23               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                                          | 14-72/2 | 40         | 2,56                        | 0,76        | 17,72              | 87,96                |
| Stalo vanduo su spanguolių uogomis                                                                                | 15-9/6  | 200/2      | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                                                                                          |         |            | 23,09                       | 23,08       | 60,47              | 542,02               |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                                                                    | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                          |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su daržovių (morkos, svogūnai) ir kiaulienos padažu (tausojojantis) | 10-3/1   | 160/45     | 14,64                       | 11,72       | 36,05              | 308,29               |
| Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *                                                          | 2-60/1Md | 50         | 0,99                        | 0,06        | 3,51               | 18,52                |
| Pomidorų sultys                                                                                          | 15-20/1  | 150        | 1,05                        | 0,75        | 4,05               | 27,15                |
| Iš viso:                                                                                                 |          |            | 16,68                       | 12,53       | 43,61              | 353,96               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 59 | 51 | 153 | 1304 |
|----|----|-----|------|

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

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

Tvirtinu:  
 Naipėdos uostamiesčio  
 III savaitės  
 Ketvirtadienis  
 Progimnazijos direktorė  
 S. Arkevičienė

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                   | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                         |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virta pieniška dešrelė (a.r.), pomidorų padažas                                         | 10-2/1   | 60/30      | 6,05                        | 9,41        | 8,58               | 143,17               |
| Pekininių kopūstų ir šviežių agurkų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu | 1-12sl   | 80/8       | 0,92                        | 4,17        | 4,50               | 59,19                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                | 14-72/2  | 40         | 2,56                        | 0,76        | 17,72              | 87,96                |
| Nesaldinta juodoji arbata                                                               | 15-6/1   | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Vaisius                                                                                 | 14-31/1d | 1 vnt.     | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                                                |          |            | 11,15                       | 14,52       | 51,86              | 382,66               |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                   |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)                               | 2-11     | 150        | 1,21                        | 7,09        | 10,99              | 112,54               |
| Grietinė (30%rieb.)                                                               | 13-10/3  | 8          | 0,19                        | 2,40        | 0,25               | 23,36                |
| Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%rieb.) pudingas, uogienė (tausojantis) | 6-4/4    | 150/25     | 18,56                       | 10,41       | 41,97              | 335,78               |
| Šviežių traškių daržovių rinkinukas (3 rūšys) *                                   | 2-60/1M  | 80         | 1,38                        | 0,10        | 6,36               | 31,86                |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                          | 14-72/15 | 20         | 1,28                        | 0,38        | 8,86               | 43,98                |
| Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina                                              | 15-14/1  | 200/2      | 0,62                        | 0,44        | 1,68               | 13,17                |
| Iš viso:                                                                          |          |            | 23,24                       | 20,82       | 70,11              | 560,69               |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti sklandžiai su obuoliais ir sėlenomis, trintos uogos | 5-4/1M  | 120/20     | 7,43                        | 10,95       | 37,01              | 276,24               |
| Pienas (2.5%rieb.)                                        | 14-46/1 | 150        | 4,65                        | 3,90        | 7,20               | 82,50                |
| Iš viso:                                                  |         |            | 12,08                       | 14,85       | 44,21              | 358,74               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 46 | 50 | 166 | 1302 |
|----|----|-----|------|

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

Tvirtina:

III savarankiškai

Penktadienis

Klaipėdos uostamiesčio

gimnazijos direktore

Irina Narkevičienė

## Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                             | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                   |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta avižinių dribsnių košė skaninta sviestu (82% rieb.) (tausojantis)                          | 3-7/5M  | 200/3      | 7,14                        | 6,53        | 28,59              | 201,72               |
| Fermentinis sūris (45% rieb.), šviežias agurkėlis, sviestas (82% rieb.), pilno grūdo ruginė duona | 14-8/2  | 20/15/5/25 | 6,69                        | 9,62        | 11,99              | 161,24               |
| Nesaldinta vaisinė arbata                                                                         | 15-5/1  | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,02                 |
| Iš viso:                                                                                          |         |            | 13,83                       | 16,15       | 40,58              | 362,98               |

## Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                                 | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                       |          |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis)                                                                 | 2-8      | 150        | 3,41                        | 3,20        | 14,02              | 98,53                |
| Konvekinėje krosnelėje keptas jūros lydekės ir morkų maltinukas su sezamo sėklų plutele (tausojantis) | 8-2/1Md. | 100        | 17,74                       | 12,10       | 13,71              | 234,67               |
| Virtų burokėlių ir raugintų agurkų salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių aliejaus užpilu *              | 1-10sl   | 50/5       | 0,66                        | 3,05        | 4,67               | 48,80                |
| Šviežių kopūstų salotos su citrinų ir alyvuogių aliejaus užpilu                                       | 1-1sl    | 40/4       | 0,56                        | 2,01        | 2,93               | 32,03                |
| Biri perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)                                 | 3-10/3   | 85/15      | 2,56                        | 3,30        | 18,65              | 114,53               |
| Pilno grūdo ruginė duona                                                                              | 14-72/15 | 20         | 1,28                        | 0,38        | 8,86               | 43,98                |
| Stalo vanduo su citrina                                                                               | 15-9/3   | 200/2      | 0,02                        | 0,01        | 0,19               | 0,89                 |
| Vaisius                                                                                               | 14-31/1d | 1 vnt.     | 1,62                        | 0,18        | 21,06              | 92,34                |
| Iš viso:                                                                                              |          |            | 27,85                       | 24,23       | 84,09              | 665,77               |

## Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (9% rieb.), grietinė (30% rieb.) (tausojantis) | 6-3/3   | 150/30     | 19,65                       | 16,48       | 46,21              | 411,75               |
| Nesaldinta juodoji arbata                                       | 15-6/1  | 200        | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                                        |         |            | 19,65                       | 16,48       | 46,21              | 411,75               |

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

|    |    |     |      |
|----|----|-----|------|
| 61 | 57 | 171 | 1441 |
|----|----|-----|------|

\* Burokėlių salotos su raugintais agurkais sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.2-4/1M).