**Pamokų laikas: 8.30 – 15.05**

**Mokinių maitinimo laikas: 12.10-12.30**

**I SAVAITĖ**

**Pirmadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Balandėliai su mėsos įdaru (kiauliena/vištiena)  ***„Tausojantis“*** | 1 | 200 | 196 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 25 | 20 | 11,9 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 25 | 53,8 |
| Grikių košė su sviestu  ***„Tausojantis“*** | 20 | 30 | 47,18 |
| Švieži pomidorai | 29 | 70 | 18,9 |
| Švieži agurkai | 29 | 50 | 7 |
| Bananai | 30 | 200 | 184 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 17 | 200 | 0 |
| Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ (2,5%) | 25 | 125 | 106,25 |
| **Iš viso:** | | | **625,03** |

**I SAVAITĖ**

**Antradienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Lietiniai su varške | 11 | 200 | 381,92 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 25 | 20 | 11,9 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 17 | 200 | 0 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 25 | 53,8 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi ***„Augalinis“*** | 23 | 54/22,5/9/4,5 | 107,3 |
| Švieži agurkai | 29 | 40 | 5,6 |
| Plėšoma sūrio lazdelė „Pick Nik“ | 27 | 20 | 59 |
| Apelsinas | 30 | 200 | 94 |
| **Iš viso:** | | | **713,52** |

**I SAVAITĖ**

**Trečiadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Kepta liesa žuvis (jūros lydeka), rapsų aliejus | 3 | 200 | 266,7 |
| Miežių perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi  ***„Tausojantis“, „Augalinis“*** | 21 | 50 | 47 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 50 | 107,6 |
| Virti burokėliai su svogūnais ir alyvuogių aliejumi  ***„Tausojantis“, „Augalinis“*** | 22 | 56/10,5/2,8 | 67,6 |
| Švieži agurkai | 29 | 100 | 14 |
| Konservuoti žirneliai | 31 | 50 | 40 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17 | 200 | 0 |
| Bananai | 30 | 200 | 184 |
| **Iš viso:** | | | **726,9** |

**I SAVAITĖ**

**Ketvirtadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsos įdaru (kiauliena/vištiena)  ***„Tausojantis“*** | 7 | 300 | 465,0 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 25 | 30 | 17,8 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 17 | 200 | 0 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 25 | 53,8 |
| Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) | 15 | 56/14 | 23,12 |
| Švieži agurkai | 29 | 100 | 14 |
| Bananai | 30 | 200 | 184 |
| **Iš viso:** | | | **757,72** |

**I SAVAITĖ**

**Penktadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Virtos pieniškos vištienos dešrelės (aukščiausia rūšis)  ***„Tausojantis“*** | 4 | 200 | 478,0 |
| Grikių košė su sviestu  ***„Tausojantis“*** | 20 | 30 | 47,18 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) | 14 | 35,5/21,5/13 | 34,35 |
| Švieži agurkai | 29 | 50 | 7 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 17 | 200 | 0 |
| Apelsinas | 30 | 200 | 94 |
| **Iš viso:** | | | **660,53** |

**II SAVAITĖ**

**Pirmadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Virtinukai su varške  ***„Tausojantis“*** | 10 | 200 | 446 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 25 | 20 | 11,9 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17 | 200 | 0 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 25 | 53,8 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi „***Augalinis“*** | 23 | 54/22,5/9/4,5 | 107,3 |
| Švieži agurkai | 29 | 40 | 5,6 |
| Plėšoma sūrio lazdelė „Pick Nik“ | 27 | 20 | 59 |
| Apelsinas | 30 | 100 | 47 |
| **Iš viso:** | | | **730,6** |

**II SAVAITĖ**

**Antradienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Kepta riebi žuvis (lašiša, skumbrė) | 24 | 110 | 301,9 |
| Miežių perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi  ***„Tausojantis“, „Augalinis“*** | 21 | 50 | 47 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 25 | 53,8 |
| Virti burokėliai su svogūnais ir alyvuogių aliejumi „***Augalinis“, „Tausojantis“*** | 22 | 56/10,5/2,8 | 67,6 |
| Švieži agurkai | 29 | 50 | 7,0 |
| Konservuoti žirneliai | 31 | 50 | 40 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 17 | 200 | 0 |
| Bananai | 30 | 200 | 184 |
| **Iš viso:** | | | **701,3** |

**II SAVAITĖ**

**Trečiadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Mėsos kukuliai (jautienos)  ***„Tausojantis“*** | 8 | 200 | 339,6 |
| Grikių košė su sviestu ***„Tausojantis“*** | 20 | 30 | 47,18 |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi ***„Augalinis“*** | 16 | 35,5/30,1/4,9 | 63,69 |
| Švieži pomidorai | 29 | 60 | 16,2 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 17 | 200 | 0 |
| Kriaušė | 30 | 200 | 118 |
| Ekologiškas jogurtas „Dobilas“(2,5%) | 25 | 125 | 106,25 |
| **Iš viso:** | | | **690,92** |

**II SAVAITĖ**

**Ketvirtadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Lietiniai su mėsos įdaru (kiauliena) | 6 | 250 | 534,90 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 25 | 20 | 11,9 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 17 | 200 | 0 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 25 | 53,8 |
| Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) | 12 | 72/18 | 20,91 |
| Švieži pomidorai | 29 | 40 | 10,8 |
| Obuoliai | 30 | 200 | 80 |
| **Iš viso:** | | | **712,31** |

**II SAVAITĖ**

**Penktadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Virtos pieniškos vištienos dešrelės (aukščiausia rūšis)  ***„Tausojantis“*** | 4 | 200 | 478,0 |
| Grikių košė su sviestu ***„Tausojantis“*** | 20 | 30 | 47,18 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) | 14 | 35,5/21,5/13 | 34,35 |
| Švieži agurkai | 29 | 50 | 7 |
| Nesaldinta mėtų arbata | 17 | 200 | 0 |
| Apelsinas | 30 | 200 | 94 |
| **Iš viso:** | | | **660,53** |

**III SAVAITĖ**

**Pirmadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Varškėčiai - blyneliai | 5 | 200 | 463,92 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 25 | 20 | 11,9 |
| Nesaldinta arbata | 17 | 200 | 0 |
| Bananas | 30 | 200 | 184 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 25 | 53,8 |
| Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) | 15 | 56/14 | 23,12 |
| Švieži agurkai | 29 | 40 | 5,6 |
| **Iš viso:** | | | **742,34** |

**III SAVAITĖ**

**Antradienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Balandėliai su mėsos įdaru (kiauliena/vištiena)  ***„Tausojantis“*** | 1 | 200 | 196 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 25 | 20 | 11,9 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 25 | 53,8 |
| Grikių košė su sviestu  ***„Tausojantis“*** | 20 | 30 | 47,18 |
| Švieži pomidorai | 29 | 40 | 10,8 |
| Švieži agurkai | 29 | 40 | 5,6 |
| Bananai | 30 | 200 | 184 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 17 | 200 | 0 |
| Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ (2,5%) | 25 | 125 | 106,25 |
| **Iš viso:** | | | **615,53** |

**III SAVAITĖ**

**Trečiadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Žemaičių blynai su mėsos įdaru (kiauliena) | 9 | 200 | 441,92 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 25 | 20 | 11,9 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 25 | 53,8 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) | 14 | 35,5/21,5/13 | 34,35 |
| Švieži pomidorai | 29 | 40 | 10,8 |
| Apelsinas | 30 | 100 | 47 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17 | 200 | 0 |
| Varškės sūrelis „Rytas“ (3,1%) | 26 | 100 | 191 |
| **Iš viso:** | | | **790,77** |

**III SAVAITĖ**

**Ketvirtadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Kepta liesa žuvis (jūros lydeka), rapsų aliejus | 3 | 200 | 266,7 |
| Miežių perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi  ***„Tausojantis“, „Augalinis“*** | 21 | 50 | 47 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 50 | 107,6 |
| Virti burokėliai su svogūnais ir alyvuogių aliejumi  ***„Tausojantis“, „Augalinis“*** | 22 | 56/10,5/2,8 | 67,6 |
| Švieži agurkai | 29 | 100 | 14 |
| Konservuoti žirneliai | 31 | 50 | 40 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17 | 200 | 0 |
| Bananai | 30 | 200 | 184 |
| **Iš viso:** | | | **726,9** |

**III SAVAITĖ**

**Penktadienis Pietūs**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.**  **Nr.** | **Išeiga** | **Energinė vertė, kcal** |
| Koldūnai su mėsos įdaru (vištiena)  ***„Tausojantis“*** | 2 | 200 | 492,0 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 25 | 20 | 11,9 |
| Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi  ***„Tausojantis“, „Augalinis“*** | 32 | 60 | 51,8 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 17 | 200 | 0 |
| Viso grūdo ruginė duona | 28 | 25 | 53,8 |
| Švieži pomidorai | 29 | 40 | 10,8 |
| Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) | 12 | 72/18 | 20,91 |
| Obuoliai | 30 | 200 | 80 |
| **Iš viso:** | | | **721,21** |

Meniu parengė socialinė pedagogė Rūta Klimaitė