

MOLĖTŲ PRADINĖ MOKYKLA

Graužinių g. 1, Molėtai, Molėtų r. sav. 33125

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

PATVIRTINTA

Molėtų pradinės mokyklos direktoriaus

2026 m. rugpjūtio mėn. 21 d.

Įsakymu Nr. V-83

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

VALGIARAŠTIS

1 savaitė PIRMADIENIS

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1 Sr.	150ml.	72,49	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	0,10
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150g.	331,31	1,50
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	10-8/1798T G 1N	100g.	214,3	1,50
Viso grūdo blynai su maskarponės sūriu	6-6/136V10S	100g	306,18	1,50
PIETŲ KOMPLEKSAS				
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1 Sr.	150ml.	72,49	
Grietinė 30%		10g	29,2	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150g.	331,31	
Trinti konservuoti persikai	20P	40g.	26,56	
Paprikų, morkų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	1/3AGPPcVVg1N	100g.	27,2	
Sezoninis vaisius (augalinis)	-	100g.	56,00	
PADAŽAS				
Grietinė 30%		10g.	29,20	
Trinti konservuoti persikai	20P	40g.	26,56	
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g.	67,75	
GARNYRAS				
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis, tausojantis)	4-5/105AT	100g.	176,1	0,40
SALOTOS				
Paprikų, morkų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	1/3AGPPcVVg1N	100g.	27,2	0,40
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70g.	76,7	0,40
GĖRIMAI				
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR 1	200g.	0	0
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
VAISIAI				
Sezoninis vaisius (augalinis)	-	100g.	56,00	0,30


Direktore
Regina Pumputienė

VALGIARAŠTIS

1 savaitė ANTRADIENIS

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	7 Sr.	150ml.	64,28	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis)	19- 7/139T1N	100/20g.	2 20,7	1,50
Vištienos guliašas su morkomis	10- 5/100TGP1N	150g.	224,96	1,50
Lietiniai su varške (tausojantis)	74A	100/50g.	326,38	1,50
PIETŲ KOMPLEKSAS				3,50
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	7 Sr.	150g.	64,28	
Grietinė 30%		10g.	29,2	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis)	11-7/139T 1N	100/20 g.	220,7	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	4-5/105AT	75g.	132,06	
Paprikų, morkų ir agurkų lėkštelė	14S	100g.	27,15	
Vanduo	-	200ml.	0,0	
Sezoninis vaisius (augalinis)	-	100g.	56,00	
PADAŽAS				
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g.	67,75	
Grietinė 30%		20g	58,4	
GARNYRAS				
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis, tausojantis)	4-5/105AT	75g.	132,06	0,40
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3G	75g.	81,40	0,40
SALOTOS				
Paprikų, morkų ir agurkų lėkštelė	14S	100g.	27,15	0,40
Burokėlių salotos	17S	100g.	82,19	0,40
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR 1	200g.	0	0
VAISIAI				
Sezoninis vaisius (augalinis)	-	100g.	56,00	0,30

Direktore
Regina Pumputienė

VALGIARAŠTIS

1 savaitė TREČIADIENIS

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1-3/37ATGPVVg 1N	150g.	89,5	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	0,10
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Viso grūdo makaronai su kalakutiena (tausojantis)	6-5/100TP 10N	200g.	262,6	1,50
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	100g.	305,67	1,50
Viso grūdo avižinė košė su sviestu	3-3/5TVPc 10N	200g.	198,80	0,50
PIETŲ KOMPLEKSAS				3,50
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1-3/37ATGPVVg 1N	150g.	89,5	
Grietinė 30%		20g	58,4	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Viso grūdo makaronai su kalakutiena (tausojantis)	6-5/100TP 10N	200g.	262,6	
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	1/3AGPPcVVg1N	100g.	27,2	
Sezoninis vaisius (augalinis)	-	100g.	56,00	
Vanduo	-	200ml.	0,0	
PADAŽAS				
Grietinė 30%		20g.	58,4	
GARNYRAS				
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/30T	70g.	69,98	0,40
SALOTOS				
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	1/3AGPPcVVg1N	100g.	27,2	0,40
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70g.	145,80	0,40
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR 1	200g.	0	0
VAISIAI				
Sezoninis vaisius (augalinis)	-	100g.	56,00	0,30

VALGIARAŠTIS
1 savaitė KETVIRTADIENIS

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1 Sr.	150ml.	72,49	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	0,10
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	100g.	225,59	1,50
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T	150g.	284,32	1,80
Virti varškės kukulaičiai	1A	150g.	340,61	1,00
PIETŲ KOMPLEKSAS				3,50
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1 Sr.	150ml.	72,49	
Grietinė 30%	-	20g.	58,40	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	100g.	225,59	
Orkaitėje kepti burokėliai	4-8/1ATGPVVG 10N	40g.	50,41	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82)	3-3/53T	60g.	67,00	
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	1/3AGPPcVVg1N	100g.	27,2	
Vanduo	-	200ml.	0,0	
Sezoninis vaisius (augalinis)	-	100g.	56,00	
PADAŽAS				
Grietinė 30%	-	20g.	58,40	
Sviesto- jogurt. Grietinės padažas	82A	30g.	116,34	
GARNYRAS				
Orkaitėje kepti burokėliai	4-8/1ATGPVVG 10N	40g.	50,41	0,40
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82)	3-3/53T	60g.	67,00	0,40
Birūs ryžiai su ciberžole	3- 3/12ATGPcPVVG 2N	70g.	88,30	0,40
SALOTOS				
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	1/3AGPPcVVg1N	100g.	27,2	0,40
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70g.	76,70	0,40
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
Arbatžolių arbata be cukraus	GER 1	200g.	0	0
VAISIAI				
Sezoninis vaisius (augalinis)	-	100g.	56,00	0,30


 Direktoriė
 Reginė Pumputienė

VALGIARAŠTIS**1 savaitė PENKTADIENIS**

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Raugintų kopūstų sriuba	Sr8	150g.	45,75	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	0,10
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Orkaitėje kepta traški žuvis (tausojantis)	9-8/205TGP 1N	100g.	169,46	1,50
Makaronai su malta mėsa pomidorų ir sūrio padaže	MLT-613C	160g.	335,34	1,50
Kepti varškėčiai	82A	150g.	344,40	1,50
PIETŲ KOMPLEKSAS				3,50
Raugintų kopūstų sriuba	Sr8	150g.	45,75	
Grietinė 30%	-	10g.	29,2	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Orkaitėje kepta traški žuvis (tausojantis)	9-8/205TGP 1N	100g.	169,46	
Traškios bulvytės (tausojantis)	4- 8/166ATGPVVG1N	70g.	100,3	
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100g.	71,1	
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė				
Sezoninis vaisius (augalinis)	-	100g.	56,00	
PADAŽAS				
Grietinė 30%	-	10g.	29,2	
Trintos uogos su jogurtu	13D	80/20g.	40,20	
Natūralus pomidorų padažas	36A	15g.	16,50	
GARNYRAS				
Traškios bulvytės (tausojantis)	4- 8/166ATGPVVG1N	70g.	100,3	0,40
SALOTOS				
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	50g.	35,55	0,40
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	1/3AGPPcVVg1N	100g.	27,20	0,40
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
Arbatžolių arbata be cukraus	GER 1	200g.	0	
VAISIAI				
Sezoninis vaisius (augalinis)		100g.	56,00	0,30

VALGIARAŠTIS**2 savaitė PIRMADIENIS**

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Agurkų sriuba (augalinis, tausojuantis)	12S	150g.	78,45	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Orkaitėje keptas kalakutienos kukulis (tausojuantis)	35A	100g.	176,97	1,50
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojuantis)	11-5/102T	150g.	273,15	1,50
Tiršta manų kruopų košė	95AA	200g	251,60	0,50
PIETŲ KOMPLEKSAS				3,50
Agurkų sriuba (augalinis, tausojuantis)	12S	150g.	78,45	
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	-	10g.	5,9	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Orkaitėje keptas kalakutienos kukulis (tausojuantis)	35A	100g.	273,15	
Virti makaronai (tausojuantis)	6-5/103TVVgP 1N	70g.	143,00	
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis) (augalinis)	1/3AGPPcVVg1N	70g.	40,6	
Sezoninis vaisius (augalinis)	-	100g.	56,00	
Vanduo	-	200ml.	0,0	
PADAŽAS				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	-	10g.	5,9	
Grietinė 30%	-	20g.	58,40	
Džemas	-	5g.	13,30	
GARNYRAS				
Virti makaronai (tausojuantis)	6-5/103TVVgP 1N	70g.	143,00	0,40
Biri grikių kruopų košė	7GAR	50g.	102,33	0,40
SALOTOS				
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	1/3AGPPcVVg1N	100g.	27,2	0,40
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	70g.	40,6	0,40
GĖRIMAI				
Nesaldinta arbata	17-1/2	200g.	0	
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
VAISIAI				
Sezoninis vaisius (augalinis)	-	100g.	56,00	0,30

VALGIARAŠTIS**2 savaitė ANTRADIENIS**

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Kokosinė moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38ATGPVVg TGV 1N	150g.	114,8	0,30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	15g.	42,0	0,10
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Keptos paukštienos šlaunelės	31A	100g.	253,72	1,50
Balandėliai (tausojantis)	63A	150/30g.	257,63	1,60
Lietiniai su varške (tausojantis)	74A	100/50g.	326,38	1,40
PIETŲ KOMPLEKSAS				
Kokosinė moliūgų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/38ATGPVVg TGV 1N	150g.	114,8	
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	15g.	42,0	
Keptos paukštienos šlaunelės	31A	100g.	253,72	
Troškinti žiediniai kopūstai arba brokoliai	9G	50g.	49,19/52,59	
Grietinė 30%		20g.	58,40	
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2- 1/13AGPPcVVg 1N	100g.	27,2	
Sezoninis vaisius		100g.	56,00	
PADAŽAS				
Grietinė 30%	-	20g.	58,40	
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g.	67,75	
GARNYRAS				
Troškinti žiediniai kopūstai arba brokoliai	9G	50g.	49,19/52,59	0,40
Virtos Bulvės	12/1G	100g.	85,20	0,40
SALOTOS				
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2- 1/13AGPPcVVg 1N	100g.	27,2	0,40
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
Arbatžolių arbata be cukraus	GER 1	200g.	0	
VAISIAI				
Sezoninis vaisius		100g.	56,00	0,30

VALGIARAŠTIS**2 savaitė TREČIADIENIS**

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	1-3/35TGV 1N	150g.	102,4	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	0,10
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Varškės (9%) apkepas	85A	150g.	331,31	1,50
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	28A	100g.	268,34	1,50
Lietiniai su dešrelėmis	76A	150g	556,35	1,60
PIETŲ KOMPLEKSAS				3,50
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	1-3/35TGV 1N	150g.	102,4	
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	-	10g.	5,9	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Varškės (9%) apkepas	85A	150/20g	331,31	
Trinti konservuoti persikai	20P	100g.	66,40	
Vanduo	-	200ml.	0,00	
PADAŽAS				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	-	10g.	5,9	
Trinti konservuoti persikai	20P	100g.	66,40	
Grietinė 30%	-	20g.	58,40	
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais	106A K	100/15g.	180,50	0,40
SALOTOS				
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	100g.	27,2	0,40
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70g.	76,70	0,40
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
Arbatžolių arbata be cukraus	GER 1	200ml.	0	0
VAISIAI				
Sezoninis vaisius		10g.	56,00	0,30

VALGIARAŠTIS**2 savaitė KETVIRTADIENIS**

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojuantis)	6S	150g.	48,45	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	0,10
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Vištienos filė karis (tausojuantis)	10-5/107TG 10N	150g.	251,3	1,50
Mieliniai blynai	72AML	150g.	394,33	1,50
Kepti varškėčiai	83A	150g	344,40	1,50
PIETŲ KOMPLEKSAS				
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojuantis)	6S	150g.	64,28	
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	-	5g.	3,00	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Vištienos filė karis (tausojuantis)	10-5/107TG 10N	150g.	251,3	
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojuantis)	3-3/12ATGPcPVVg 2N	70g.	88,8	
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	100g.	27,2	
Sezoninis vaisius		100g.	56,00	
PADAŽAS				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	-	5g.	3,00	
Uogienė	19P	15g.	54,20	
GARNYRAS				
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojuantis)	3-3/12ATGPcPVVg 2N	70g.	88,8	0,40
SALOTOS				
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	100g.	27,2	0,40
Šv. agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	-	60g	42,0	0,30
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
Arbatžolių arbata be cukraus	GER 1	200g.	0	0
Kefyras 2.5%		150g.		0,30
VAISIAI				
Sezoninis vaisius		100g.	56,00	0,30

VALGIARAŠTIS**2 savaitė PENKTADIENIS**

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba(augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT	150ml.	173,4	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	0,10
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	80g.	219,5	3,0
Virti varškės kukulaičiai	1A	150g.	340,61	1,00
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45%(tausojantis) (95/35/10)	6-5/101T	140g.	234,1	1,50
PIETŲ KOMPLEKSAS				3,50
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/36AT	150ml.	173,4	
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	-	5g.	3,00	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	80g.	219,5	
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	3-3/8TPcV 1N	80g.	131,2	
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	50g.	35,55	
Sezoninis vaisius		100g.	56,00	
Vanduo	-	200ml.	0,0	
PADAŽAS				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	-	10g.	5,9	
Sviesto- jogurt. Grietinės padažas	82A	30g.	116,34	
GARNYRAS				
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	3-3/8TPcV 1N	80g.	131,2	0,40
SALOTOS				
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	50g.	35,55	0,40
Šv. agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	-	60g	42,0	0,30
GĖRIMAI				
Kefyras 2,5%		100g.	50,09	0,30
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR 1	200g.	0	
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
VAISIAI				
Sezoninis vaisius		100g.	56,00	0,30

VALGIARAŠTIS**3 savaitė PIRMADIENIS**

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/32ATGPVVg 1N	150g.	82,8	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	0,10
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/11T	150g.	245,33	1,50
Kiaulienos maltinukas	28A	100g.	268,34	1,50
Blyneliai su obuoliais	78A	150/20g.	359,84	1,30
PIETŲ KOMPLEKSAS				
Avinžirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/32ATGPVVg 1N	150g.	82,8	
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5g.	3,00	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/11T	150g	245,33	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70g.	76,7	
Traškios morkytės		100g.	27,15	
Vanduo	-	200ml.	0,0	
Sezoniniai vaisiai (uogos)		100g.	56,00	
PADAŽAS				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5g.	3,00	
Grietinė 30%	-	20g.	58,40	
GARNYRAS				
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	90g.	169,2	0,40
SALOTOS				
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		60g.	42,00	0,30
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70g.	76,7	0,40
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
Arbatžolių arbata be cukraus	GER 1	200g.	0	0
VAISIAI				
Sezoniniai vaisiai (uogos)		100g.	56,00	0,30

VALGIARAŠTIS**3 savaitė ANTRADIENIS**

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150g.	93,57	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Jautienos šnicelis (tausojantis)	12-8/3TP10N	90g.	185,67	1,50
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	160g.	300,28	1,20
Lietiniai su varške (tausojantis)	74A	100/50g	326,38	1,40
PIETŲ KOMPLEKSAS				3,50
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150g.	93,57	
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10g.	5,9	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Jautienos šnicelis (tausojantis)	12-8/3TP10N	90g.	185,67	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/30T	70g.	69,98	
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2- 1/13AGPPcVVg 1N	100g.	27,2	
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/17A	50g.	45,36	
Sezoninis vaisius		100g.	56,00	
Vanduo	-	200ml.	0,0	
PADAŽAS				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10g.	5,9	
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	67,75	
GARNYRAS				
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/30T	70g.	69,98	0,40
SALOTOS				
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	2- 1/13AGPPcVVg 1N	100g.	27,2	0,40
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/17A	50g.	45,36	0,20
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
VAISIAI				
Sezoniniai vaisiai (uogos)		100g.	56,00	0,30

VALGIARAŠTIS**3 savaitė TREČIADIENIS**

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Šaltibarščiai (augalinis, tausojantis)	5 Sr.	150g.	86,75	1,30
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65AT	100g.	84,56	0,40
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Paukštiesenos kepinukai	32A	100g.	180,94	1,50
Bulvių plokštainis su kiauliena	45A	200g.	412,52	1,50
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	200g.	403,78	1,50
PIETŲ KOMPLEKSAS				3,50
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) arba	1 Sr.	150ml.	72,49	
Šaltibarščiai (augalinis, tausojantis)	5 Sr.	150g.	111,78	
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65AT	100g.	84,56	
Paukštiesenos kepinukai	32A	100g.	180,94	
Morkų salotos su česnakų ir jogurto padažu (augalinis)	S11	50g.	18,20	
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	2- 1/13AGPPcVVg 1N	100g.	27,2	
Vanduo	-	200ml.	0,0	
Sezoninis vaisius		100g.	56,00	
PADAŽAS				
Grietinė 30%	-	20g.	58,40	
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20g	67,75	
GARNYRAS				
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65AT	100g.	84,56	0,40
SALOTOS				
Morkų salotos su česnakų ir jogurto padažu (augalinis)	S11	50g.	18,20	0,40
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2- 1/13AGPPcVVg 1N	100g.	27,2	0,40
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
Arbatžolių arbata be cukraus	GER 1	200g.	0	0
VAISIAI				
Sezoniniai vaisiai		100g.	56,00	0,30

VALGIARAŠTIS**3 savaitė KETVIRTADIENIS**

SRIUBA	Rp. Nr.	Išeiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/38AT	250g	239,7	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	0,10
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	85A	150g	324,61	1,50
Malti vištienos kotletai	1A	100g	328,49	1,50
Pilno grūdo makaronai su sūriu	66A	150g	305,06	1,50
PIETŲ KOMPLEKSAS				3,50
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/38AT	250g	239,7	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g.	43,04	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	85A	150g	324,61	
Trinti konservuoti persikai	20P	50g.	33,20	
Sezoniniai vaisiai		100g.	56,00	
Vanduo	-	200ml.	0,0	
PADAŽAS				
Trinti konservuoti persikai	20P	50g.	33,20	
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%)	14-1/2A	25g	37,4	
GARNYRAS				
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis, tausojantis)	4-5/105AT	100g.	176,1	0,40
SALOTOS				
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	100g.	27,2	0,40
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	100g.	90,70	0,40
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	0,50
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR 1	200g.	0	
VAISIAI				
Sezoniniai vaisiai		100g.	56,00	0,30

VALGIARAŠTIS**3 savaitė PENKTADIENIS**

SRIUBA	Rp. Nr.	Išėiga g./ml.	Energ. vertė, kcal.	Kaina, EUR
Raugintų kopūstų sriuba	Sr8	150g	45,75	0,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30g.	64,6	0,10
ANTRIEJI PATIEKALAI				
Žuvies kepinukas	41A	10g	234,89	1,50
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais (tausojantis)	69A	100/50g	275,84	1,50
Virti varškės kukulaičiai (tausojantis)	1A	150g.	340,61	1,00
PIETŲ KOMPLEKSAS				3,50
Raugintų kopūstų sriuba	Sr8	150g	45,75	
Grietinė (30%)	18/7 4	20g	58,4	
Viso grūdo ruginė duona	-	30g	64,6	
Orkaitėje kepta traški žuvis (tausojantis)	9-8/205TGP 1N	100g	169,5	
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (augalinis)	20Sal	100g	122,19	
Vanduo	-	200ml	0	
Sezoninis vaisius		100g.	56,00	
PADAŽAS				
Grietinė (30%)	18/7 4	20g	58,4	
Sviesto-grietinės padažas	5P	20g	98,94	
GARNYRAS				
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	3-3/8TPcV 1N	80g	131,2	0,40
SALOTOS				
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (augalinis)	20Sal	100g	122,19	0,40
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	-	60g.	42	0,30
GĖRIMAI				
Vanduo	-	200ml.	0	
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR 1	200g.	0	0,50
VAISIAI				
Sezoniniai vaisiai (uogos, daržovės)		100g	56,00	0,30