

# PREZIDENTO JONO ŽEMAIČIO GIMNAZIJA

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 6.00 iki 14.00 val.

Prezidento Jono Žemaičio  
gimnazijos direktorius  
**Linas Dargevičius**



Direktore  
**Lina Kuzmaršienė**

11 metų ir vyresnio amžiaus grupė  
 1 savaitė  
 Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava ndeniai,	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 4	300	8.43	4.81	55.73	299.92
Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8.27	4.46	2.40	82.87
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			17.29	9.85	76.98	465.73

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava ndeniai,	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 5	240(95/1 45)	30.87	13.96	38.59	403.50
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 7	140	1.43	7.37	7.46	101.87
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			36,35	26,76	77,17	694,92
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			53,64	36,61	154,15	1160,65



Direktorė  
 Lina Kuzmaršienė

Prezidento Jono Žemaičio  
 gimnazijos direktorius  
 Linas Dargevičius

11 metų ir vyresnio amžiaus grupė  
 1 savaitė  
 Antradienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 5	350	9.91	6.04	50.87	297.48
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	100	2.90	2.10	10.60	87.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			13.49	8.82	83.57	481.72

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 3	140	26.46	11.57	8.18	242.73
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 4	110	12.51	3.93	33.42	219.09
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	140	1.64	4.54	10.66	90.12
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			42,41	23,55	74,65	680,14
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			55,90	32,37	158,21	1161,86



Direktoriė  
 Lina Kuzmaršienė

Prezidento Jono Žemaičio  
 gimnazijos direktorius  
 Linas Dargevičius



11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava ndeniai,	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300	12.43	6.98	53.80	327.77
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5.18	0.65	14.96	86.45
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
<b>Iš viso:</b>			18.10	8.12	84.35	482.86

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava ndeniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Vištienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	17.20	7.62	18.49	211.27
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6.51	4.89	35.83	213.35
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	150	1.92	14.61	8.42	172.84
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			27,53	31,86	74,10	693,34
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			45,63	39,98	158,46	1176,20


 Prezidento Jono Žemaičio  
 gimnazijos direktorius  
 Linas Dargevičius


11 metų ir vyresnio amžiaus grupė  
 1 savaitė  
 Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis)	3-3/55AT 4	220	9.13	7.71	45.08	286.29
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 2	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			20.82	19.59	82.81	590.80

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais kiaulienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22.28	14.58	3.84	235.73
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 7	120	2.47	0.12	22.62	101.48
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2.08	7.84	9.71	117.73
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			34.22	27.49	77.78	695.42
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			55.04	47.08	160.59	1286.21



Prezidento Jono Žemaitio  
 gimnazijos direktorius  
 Linas Dargevičius

11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 4	300	7.55	4.01	68.30	339.52
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
<b>Iš viso:</b>			12.48	7.71	95.94	503.10

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20.51	0.37	0.02	85.49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5.98	5.09	45.80	252.94
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 5	120	4.16	8.70	15.78	158.06
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			41,92	17,90	94,41	706,43
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			54,40	25,61	190,35	1209,53


 Direktoriė  
 Lina Kuzmaršienė

 Prezidento Jono Žemaičio  
 gimnazijos direktorius  
 Linas Dargevičius


11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 3	250	6.83	4.00	36.77	210.42
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 5	150(85/4 5/15)	15.12	8.76	14.12	195.78
Sezoniniai vaisiai	18/20 12	160	0.64	0.64	20.80	91.52
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			22.59	13.40	71.69	497.72

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais vištienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 4	120	27.46	8.73	7.08	216.71
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1.46	14.65	15.12	198.18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			34,56	29,69	74,90	705,06
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			57,15	43,09	146,58	1202,78



Direktore  
 UAB "Sighvita"  
 Prezidento Jono Lemaičio  
 gimnazijos direktorius  
 Linas Dargevičius

11 metų ir vyresnio amžiaus grupė  
 2 savaitė  
 Antradienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 5	140	8.29	6.22	45.60	271.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 3	40/5/32	3.32	4.83	18.48	130.72
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			12.29	11.73	86.18	499.49

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 7	210(134/76)	37.24	21.54	9.89	382.40
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1.15	9.24	8.06	120.01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			45.93	33.52	61.47	731.24
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			58.22	45.25	147.65	1230.73



Prezidento Jono Žemaičio  
 gimnazijos direktorius  
 Linas Dargavičius





11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 6	250	7.48	6.36	57.25	316.17
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			12.24	10.04	85.23	480.25

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Troškinta kiauliena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 4	210(134/ 76)	36.29	8.46	10.18	262.05
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	150	1.64	3.36	23.59	131.19
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			49,69	17,12	85.00	692,84
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			61,92	27.16	170.24	1173,10



Prezidento Jono Zemaičio  
 gimnazijos direktorius  
**Linas Dargavičius**

11 metų ir vyresnio amžiaus grupė  
 2 savaitė  
 Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 3	200	8.38	5.45	32.99	214.55
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			12.91	10.23	61.59	486.79

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 3	100/10	25.61	7.66	2.74	182.32
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 3	125	6.15	10.59	15.28	181.04
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6.51	4.89	35.83	213.35
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			42.50	26.46	72.31	697.44
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			55.42	36.70	133.90	1184.23



Prezidento Jono Zemaičio  
 gimnazijos direktorius  
**Linas Dargavičius**



11 metų ir vyresnio amžiaus grupė  
 2 savaitė  
 Penktadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250	8.31	7.12	40.53	259.40
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 3	70 (28/28/14)	6.76	3.84	17.65	132.22
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
<b>Iš viso:</b>			15.75	11.64	80.28	488.86

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje žuvies (menkė) pyragas (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19.72	6.86	11.23	185.55
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	150	3.81	3.26	41.24	209.52
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 4	150	1.43	9.31	12.25	138.52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			27.30	24.49	89.80	688.81
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			43.05	36.13	170.08	1177.67

  
 UAB "Sveikatai Palankius" Direktorė Jona Kuomarskienė  
  
 Prezidento Jono Zemačio gimnazijos direktorius Linas Dargavičius

11 metų ir vyresnio amžiaus grupė  
 3 savaitė  
 Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 3	270	13.25	7.33	70.33	400.31
Pienas (2,5%)	18/3 2	90	3.06	2.25	4.41	50.13
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			16.99	10.26	96.84	547.68

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Viso grūdų ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	160	21.35	6.83	11.15	191.51
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6.51	4.89	35.83	213.35
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 4	150	3.41	14.91	14.54	206.03
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			35.38	30.38	87.53	765.06
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			52.37	40.65	184.37	1312.74



Prezidento Jono Zemaičio  
 gimnazijos direktoriaus  
 Linas Dargavičius



11 metų ir vyresnio amžiaus grupė  
 3 savaitė  
 Antradienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	220	9.13	7.71	45.08	286.29
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5.18	0.65	14.96	86.45
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			14.90	8.95	78.89	455.68

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	130	25.99	5.18	1.45	156.41
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 7	180	3.61	8.13	37.13	236.12
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1.42	6.71	5.11	86.56
Vanduo	17-101	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			38.68	22.88	91.11	725.08
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			53.58	31.83	169.99	1180.76


  
 Direktorė  
 IAB Lina Kuzmaršienė  
 "Sveikatai Pvilankius"  
 Prezidento Jono Zemaitės  
 gimnazijos direktoriaus  
 Linas Dargavičius

11 metų ir vyresnio amžiaus grupė  
 3 savaitė  
 Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 5	200	11.13	6.47	58.74	337.73
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			17.57	12.75	80.86	508.49

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 3	130	28.84	13.32	6.69	262.02
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1.94	7.92	11.62	125.52
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 5	130	1.20	10.53	7.89	131.15
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			37.26	35.78	59.43	708.79
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			54.83	48.54	140.29	1217.29



Prezidento Jono Žemaičio  
 gimnazijos direktorius  
 Linas Dargausis



11 metų ir vyresnio amžiaus grupė  
 3 savaitė  
 Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 4	300	11.73	7.69	55.25	337.11
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Iš viso:</b>			15.14	14.51	85.19	531.94

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 6	250(125/125)	28.75	17.82	43.44	449.16
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Traškios morkytės	18/21 2	110	1.10	0.22	9.57	44.66
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			39.62	22.69	88.58	717.00
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			54.76	37.20	173.77	1248.94



Prezidento Jono Zemaičio  
 gimnazijos direktorius  
 Linas D.



11 metų ir vyresnio amžiaus grupė  
 3 savaitė  
 Penktadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 4	300	9.67	7.19	50.15	304.01
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 2	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			17.32	16.10	83.29	547.40

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 3	150	33.12	7.95	11.18	248.78
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 5	140	2.41	4.17	21.82	134.42
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 7	160	1.90	8.38	5.99	106.97
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			40.77	25.76	73.60	689.34
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			58.09	41.87	156.89	1236.75

  
 Direktorė  
 UAB "Sveikatai Palankus"  
 "Sveikatai Palankus"  
 Prezidento Jono Zemačio  
 gimnazijos direktoriaus  
 Linas Daukantas