



„TĖKMĖS“ MOKYKLA

Pergalės g. 6-1, Pabaisko mstl., Ukmergės r. LT-20249

Ištaigos darbo laikas:

I 8:00 – 18:00

II 8:00 – 18:00

III 8:00 – 18:00

IV 8:00 – 18:00

V 8:00 – 18:00

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

8 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

PATVIRTINTA
„Tėkmės“ mokyklos
direktorius 2025 m. lapkričio 3 d.
įsakymu Nr. V.83

TVIRTINU
2025 11 03
Direktorė
Indrė Stakenienė

PIRMADIENIS (1 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinė košė su sviestu	T	3-3/5TVPc 10N	205.00	5.70	7.79	27.72	203.77
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbata	---	17-101	205.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			615.00	6.48	8.57	54.37	321.11

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė ryžių sriuba	T, A	1-3/21ATGPVV g 10S	205.00	1.56	9.04	8.92	123.27
Tradicinis varškės apkepas	T	7-8/170TV 10N	205.00	28.15	35.08	26.26	533.16
Duona	---	18/70 2	61.50	4.51	1.03	26.24	132.43
Vanduo	---	17-101	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			984.00	35.44	45.14	101.39	952.86

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių su morkomis ir cukinija	A	3-5/103TGVPc 10N	205.00	4.24	9.04	8.92	123.27
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	150	3.08	35.08	26.26	533.16
Vanduo	---	17-101	205.00	0.00	1.03	26.24	132.43
Iš viso:			717.50	7.32	14.62	38.07	313.18
Iš viso (dienos davinio):			2316.50	49.24	68.33	193.83	1587.15

TVIRTINU
2025 11 03
Indrė Stakenienė
Direktorė
Indrė Stakenienė

ANTRADIENIS (1 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)
Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė	T	3-3/15TV 10N	175.00	4.88	6.21	42.42	245.18
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbata	---	17-101	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			525.00	5.55	6.88	65.17	345.35

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai	T	1-3/35TGV 10N	175.00	4.66	3.05	18.32	119.44
Kiaulienos kukuliai	T	11-7/139T 10N	175.00	26.50	17.62	14.32	321.84
Bulvių košė	---	4-3/5TGV 10N	175.00	4.34	9.56	17.52	173.37
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	262.50	2.63	1.05	13.13	72.45
Duona	---	18/70 2	52.50	3.85	0.88	22.40	113.05
Vanduo	---	17-101	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			1277.50	43.02	32.15	119.81	940.15

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas	T	3-3/7TVG 10N	175.00	9.14	5.04	45.48	263.83
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	175.00	2.63	1.05	13.13	72.45
Vanduo	---	17-101	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			612.50	11.76	6.09	58.61	336.28
Iš viso (dienos davinio):			2415.00	60.32	45.12	243.58	1621.78

TVIRTINU
 2025 11 03
 Direktore
 Indrė Stakenienė

TREČIADIENIS (1 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su razinomis	T	3-3/15TV 10N	170.00	5.44	5.59	49.20	268.84
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbata	---	17-101	170.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			510.00	6.09	6.24	71.30	366.15

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	T, A	1-3/35TGV 10N	170.00	3.33	2.40	10.85	78.32
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės	T	11-7/139T 10N	170.00	41.04	17.80	4.05	340.54
Bulgur kruopų košė	T	4-3/5TGV 10N	85.00	2.91	15.49	22.37	240.40
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	255.00	2.55	1.02	12.75	70.38
Duona	---	18/70 2	51.00	3.74	0.85	21.76	109.82
Vanduo	---	17-101	170.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			1156.00	54.59	37.55	104.92	975.46

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas	T	3-3/7TVG 10N	170.00	6.14	5.76	34.39	213.89
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	170.00	2.55	1.02	12.75	70.38
Vanduo	---	17-101	170.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			595.00	8.69	6.78	47.14	284.27
Iš viso (dienos davinio):			2261.00	69.36	50.58	223.36	1625.88


 TVIRTINU
 2025 11 03
 Direktoriė
 Indrė Stakenienė

KETVIRTADIENIS (1 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kokosinė avižinių dribsnių košė	T, A	3-3/15TV 10N	160.00	6.10	16.82	33.63	310.26
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbatą	---	17-101	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			480.00	6.70	17.42	54.43	401.84

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba	T, A	1-3/35TGV 10N	160.00	1.46	3.17	12.27	83.46
Jautienos kukuliai	T	12-8/2TG 10N	160.00	13.76	14.40	11.12	229.14
Makaronai	---	4-3/5TGV 10N	160.00	7.39	3.17	39.30	215.36
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	240.00	2.40	0.96	12.00	66.24
Duona	---	18/70 2	48.00	3.52	0.80	20.48	103.36
Vanduo	---	17-101	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			1168.00	29.49	22.50	126.37	825.55

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas	A	3-3/7TVG 10N	160.00	17.76	3.17	12.27	83.46
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	160.00	2.40	14.40	11.12	229.14
Duona	---	18/70 2	160.00	3.52	3.17	39.30	215.36
Vanduo	---	17-101	160.00	0.00	0.96	12.00	66.24
Iš viso:			608.00	23.68	18.06	35.71	400.29
Iš viso (dienos davinio):			2256.00	59.87	57.98	216.51	1627.68

Tvirtiną
 2025 11 03
Matas **Direktorė**
Indrė Stakenienė

PENKTADIENIS (1 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kokosinė avižinių dribsnių košė	T	3-3/40T	185.00	7.22	4.81	34.04	207.94
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbata	---	17-101	185.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			555.00	7.92	5.51	58.09	313.83

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su kalafiorais	T, A	1-3/30T 10N	185.00	2.55	2.63	8.68	68.64
Menkės maltinukai	T	9-5/5T 10N	185.00	17.06	17.17	17.09	291.13
Ryžiai	T, A	3-3/12ATGPc PVVg 10N	185.00	4.48	3.77	45.73	234.77
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	277.50	2.78	1.11	13.88	76.59
Duona	---	18/70 2	55.50	4.07	0.93	23.68	119.51
Vanduo	---	17-101	185.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			1350.50	32.04	25.60	145.13	938.63

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Braškinis kefyro kokteilis	A	17-1/3GV 10N	185.00	4.11	2.70	23.20	133.53
Kiaušinių ir avokado	---	8-3/1GPV 10N	185.00	7.77	17.09	2.96	196.97
Vanduo	---	17-101	185.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			462.50	11.88	19.80	26.16	330.50
Iš viso (dienos davinio):			2368.00	51.84	50.91	229.38	1582.97

TVIRTINU
2025 1103
Matys
Direktorė
Indrė Stakenienė

PIRMADIENIS (2 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė	T	3-3/10TPcV1 0N	190.00	7.71	9.94	33.12	252.81
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbata	---	17-101	190.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			570.00	8.44	10.66	57.82	361.57

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba	T, A	1-3/20ATPVV g 10N	190.00	5.95	2.98	21.24	135.60
Duona	---	18/70 2	57.00	4.18	0.95	24.32	122.74
Kugelis	---	4-8/163GV 10N	285.00	12.48	12.26	41.97	328.05
Vanduo	---	17-101	190.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			1007.00	23.75	16.19	124.58	738.40

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	T, A	3-3/6ATGPPcVg V 10N	190.00	9.46	9.88	52.00	334.86
Tarkuotas sūris	---	---	57.00	9.50	7.41	0.00	103.36
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	57.00	2.85	1.14	14.25	78.66
Vanduo	---	17-101	190.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			693.50	21.81	18.43	66.25	516.88
Iš viso (dienos davinio):			2270.50	54.00	45.28	248.65	1616.84

TVIRTINU
2025 11 03
Matij **Direktorė**
Indrė Stakenienė

ANTRADIENIS (2 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas	T	3-3/8TPcV 10N	185.00	10.01	12.34	38.05	303.38
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbatą	---	17-101	185.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			555.00	10.71	13.04	62.10	409.28

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu	T	1-3/34TGV 10N	185.00	5.96	8.70	18.67	176.79
Švediški jautienos kukuliai	T	12-8/1T 10N	185.00	17.76	14.86	8.70	209.46
Ryžiai	---	3-3/12ATGPc PVVg 10N	185.00	4.48	3.77	45.73	234.77
Duona	---	18/70 2					
Vanduo	---	17-101	185.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	277.50	2.78	1.11	13.88	76.59
Iš viso:			1073.00	35.04	29.36	110.65	817.11

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės užtepelė su trapičiais	A	7-1/1GV 10N	185.00	25.09	14.47	14.82	289.77
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	185.00	0.70	0.70	24.05	105.89
Vanduo	---	17-101	185.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			555.00	25.79	15.17	38.87	395.66
Iš viso (dienos davinio):			2183.00	71.54	57.57	211.62	1622.04

TVIRTINU
2025 11 03
Matys Direktore
Indrė Stakenienė

TREČIADIENIS (2 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas	T	3-3/7TVG 10N	165.00	8.61	4.75	42.88	248.75
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbata	---	17-101	165.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			495.00	9.24	5.38	64.33	343.20

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	T, A	1-3/37ATGP VVg 10N	165.00	4.55	1.77	16.10	98.51
Vištienos guliašas	T	10-5/100TGP 10N	165.00	21.48	14.75	7.18	247.45
Biri grikių kruopų košė	---	3-3/6ATGPP cVgV 10N	165.00	8.22	8.58	45.16	290.80
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	247.50	2.48	0.99	12.38	68.31
Duona	---	18/70 2	49.50	3.63	0.83	21.12	106.59
Vanduo	---	17-101	165.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			1204.50	40.36	26.91	101.94	943.65

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su varške	---	6-5/102TV 10N	165.00	9.60	15.44	40.29	338.65
Vanduo	---	17-101	165.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			330.00	9.60	15.44	40.29	338.65
Iš viso (dienos davinio):			2029.50	59.20	47.73	206.56	1625.50

TVIRTINU
2025 11 03
Indrė Stakenienė
Direktorė
Indrė Stakenienė

KETVIRTADIENIS (2 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas	T, A	3-3/4TGV 10N	175.00	6.32	5.93	35.40	220.19
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbatą	---	17-101	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			525.00	6.98	6.60	58.15	320.36

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	T, A	1-3/17ATGP VVg 10N	175.00	1.30	3.43	8.00	68.02
Baltos žuvies keksiukai	T	9-8/163TG 10N	175.00	41.23	15.86	20.79	390.76
Bulvių košė	---	4-3/7TGV 10N	175.00	3.80	5.81	27.95	179.20
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	262.50	2.63	1.05	13.13	72.45
Duona	---	18/70 2	52.50	3.85	0.88	22.40	113.05
Vanduo	---	17-101	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			1277.50	52.80	27.02	92.26	963.48

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	---	16-8/160	175.00	15.56	8.86	45.10	322.44
Vanduo	---	17-101	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			350.00	15.56	8.86	45.10	322.44
Iš viso (dienos davinio):			2152.50	75.34	42.47	195.51	1606.27

TVIRTINU
Maitin. 2025 11 03
Direktorė
Indrė Stakenienė

PENKTADIENIS (2 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su	T	3-3/16TV 10N	175.00	7.39	9.91	35.37	260.19
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbata	---	17-101	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			525.00	8.05	10.57	58.12	360.36

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba	A	1-3/28AT	175.00	2.19	3.68	15.37	103.37
Viso grūdo makaronai su kalakutiena	T	6-5/100TP 10N	175.00	13.00	5.43	31.10	225.30
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	262.50	2.63	1.05	13.13	72.45
Duona		18/70 2	52.50	3.85	0.88	22.40	113.05
Vanduo	---	17-101	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			1102.50	22.72	11.03	116.11	654.17

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kokteilis	A	17-1/4V 10N	175.00	4.59	0.82	19.15	102.36
Sumuštiniai su sūriu	---	16-1/8V 10N	175.00	16.38	25.71	40.30	458.08
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	262.50	2.63	1.05	13.13	72.45
Vanduo	---	17-101	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			787.50	23.59	27.58	72.57	632.89
Iš viso (dienos davinio):			2415.00	54.36	49.18	246.80	1647.42


 TVIRTINU
 2025 11 03
 Direktorė
 Indrė Stakenienė

PIRMADIENIS (3 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	T	3-3/18TV 10N	200.00	6.40	6.58	57.88	316.28
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbata	---	17-101	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			600.00	7.16	7.34	83.88	430.76

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru	T, A	1-3/28ATPVV g 10N	200.00	4.98	2.44	20.70	124.64
Varškės kukuliai su grietine	T	7-3/66TGV 10N	200.00	20.06	21.82	22.78	367.74
Duona	---	18/70 2	60.00	4.40	1.00	25.60	129.20
Vanduo	---	17-101	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			960.00	30.64	25.26	108.08	781.58

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Griekiai	T, A	3-3/6ATGPP cVgV 10N	200.00	9.96	10.40	54.74	352.48
Tarkuotas sūris			200.00	19.80	15.60	0.00	219.60
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	200.00	3.00	1.20	15.00	82.80
Vanduo	---	17-101	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			760.00	12.96	11.60	69.74	435.28
Iš viso (dienos davinio):			2320.00	50.76	44.20	261.70	1647.62

TVIRTINU
 2025 11 03

 Direktore
 Indrė Stakenienė

ANTRADIENIS (3 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)
Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su sezoniniais vaisiais / uogomis	T	3-3/11TV 10N	195.00	7.90	7.41	37.05	246.50
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Vanduo/arbata	---	17-101	195.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			682.50	9.07	7.41	75.08	402.50

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba	T, A	1-3/32ATGP VVg 10N	195.00	2.63	6.28	10.14	107.68
Kalakutienos maltinukai	T	10-5/106TG 10N	195.00	23.58	14.72	9.65	265.32
Grikliai	---	3-3/6ATGPP cVgV 10N	195.00	9.71	10.14	53.37	343.67
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	292.50	2.93	1.17	14.63	80.73
Duona	---	18/70 2	58.50	4.29	0.98	24.96	125.97
Vanduo	---	17-101	195.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			936.00	40.50	27.01	102.61	815.69

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės užtepėlė su trapičiais	A	7-1/2GV 10N	195.00	2.63	6.28	10.14	107.68
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	195.00	23.58	14.72	9.65	265.32
Vanduo	---	17-101	195.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			682.50	24.18	13.34	26.68	323.47
Iš viso (dienos davinio):			2301.00	73.75	47.76	204.36	1541.65

TVIRTINU
 2025 11 03
 Direktore
 Indrė Stakenienė

TREČIADIENIS (3 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas	T	3-3/8TPcV 10N	170.00	9.20	11.34	34.97	278.78
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbata	---	17-101	170.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			510.00	9.84	11.99	57.07	376.09

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	A	1-3/26AT	170.00	0.85	8.53	7.92	51.15
Traškios vištienos blauzdelės	T	10-8/162TGP 10N	170.00	39.20	10.98	9.35	292.98
Ryžiai	T,A	3-3/12ATGPc PVVg 10N	170.00	4.11	3.47	42.02	215.73
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	255.00	2.55	1.02	12.75	70.38
Duona	---	18/70 2	51.00	3.74	0.85	21.76	109.82
Vanduo	---	17-101	170.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			1071.00	50.63	16.32	119.03	824.91

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su sviestu	A	6-3/60T	170.00	9.45	5.49	49.91	287.06
Tarkuotas sūris	---	---	170.00	16.83	13.26	0.00	186.66
Vanduo	---	17-101	170.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			391.00	26.28	18.75	49.91	473.72
Iš viso (dienos davinio):			1972.00	86.75	47.06	226.02	1674.72

Tvirtina
 2025 11 03
 Direktorė
 Indrė Stakenienė

KETVIRTADIENIS (3 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių pudingas	T	3-3/7TVG 10N	200.00	10.44	5.76	51.98	301.52
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbata	---	17-101	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			600.00	11.20	6.52	77.98	416.00

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	A	1-3/39AT	200.00	2.02	4.20	15.14	106.42
Kiaulienos išpjovos ir daržovių troškinys	T	11-5/104T	200.00	17.16	6.14	19.50	202.34
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	300.00	3.00	1.20	15.00	82.80
Duona	---	18/70 2	60.00	4.40	1.00	25.60	129.20
Vanduo	---	17-101	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			1060.00	25.76	8.34	99.10	574.34

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sumuštiniai su sūriu ir paprikomis	A	16-1/8V 10N	200.00	18.72	29.38	46.06	523.52
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	200.00	3.00	1.20	15.00	82.80
Vanduo	---	17-101	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			700.00	21.72	30.58	61.06	606.32
Iš viso (dienos davinio):			2360.00	58.68	45.44	238.14	1596.66


 TVIRTINU
 2025 1103
 Direktorė
 Indrė Stakenienė

PENKTADIENIS (3 SAVAITĖ, 8 metų ir vyresnių)

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų pudingas	T	3-3/4TGV 10N	185.00	6.68	6.27	37.43	232.77
Sezoniniai vaisiai ir uogos	---	18/20 3	100	0.38	0.38	13.00	57.24
Vanduo/arbata	---	17-101	185.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			555.00	7.38	6.97	61.48	338.66

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba	T, A	1-3/22ATGP VVg 10S	185.00	3.07	3.96	20.65	130.59
Ryžių plovos su vištienos file	T	10-5/111T	185.00	22.46	10.49	29.54	302.57
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	277.50	2.78	1.11	13.88	76.59
Duona	---	18/70 2	55.50	4.07	0.93	23.68	119.51
Vanduo	---	17-101	185.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuolys	---	---	150	0.6	0	19.5	80
Iš viso:			980.50	30.41	12.52	103.17	646.67

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	A- augalinis; T- tausojantis	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	A	8-3/60T	185.00	23.55	22.39	1.35	301.20
Duona	---	18/70 2	185.00	4.07	0.93	23.68	119.51
Sviestas	---	---	185.00	0.15	0.20	15.17	138.01
Sezoninės daržovės	---	18/30 1	277.50	2.78	1.11	13.88	76.59
Vanduo	---	17-101	185.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			721.50	30.54	24.62	54.08	635.31
Iš viso (dienos davinio):			2257.00	68.34	44.12	218.73	1620.64

TVIRTINU
 2025 11 03
 Direktore
 Indrė Stakenienė