TVIRTINU
Rokiškio Senamiesčio progimnazijos
direktorius
2018 m. lapkričio mėn. 12 d.

Rokiškio Senamiesčio progimnazija

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
6-10 METŲ VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8^{00} iki 17^{00} val.

2018 - 2019 m.

1 savaitė
Pirmadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T	200	5,60	3,20	37,20	200,00
Grūdėta varškė (9%)		110	13,20	7,70	3,00	134,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**19,40**	**11,50**	**59,70**	**419,80**
I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**						
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Pieniškos vištienos dešrelės (tausojantis)	KARŠPATI EK-5[k]	120	14,52	15,00	0,84	193,08
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T	100	2,80	1,60	18,60	100,00
Morkų salotos su česnaku ir majonezu	SALOT-11[1]	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**24,49**	**23,51**	**70,99**	**671,78**
II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**						
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Garuose keptas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	I-Nr.8 Antri	75	16,47	17,70	5,16	247,26
Bulvių košė su pienu 2,5% ir sviestu 82% (tausojantis)	I-Nr.4 Antri	100	2,25	3,77	16,33	107,12
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus pažadu (augalinis)	2-1/19A	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**22,93**	**33,29**	**59,96**	**631,53**

LIETUVOS RESPUBLIKA KOKIŠKIO SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018 11 12
Nr. VVP-8138

1 savaitė

Antradienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
Tiršta manų košė su sėlenomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**10,96**	**6,42**	**146,50**	**358,94**

I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-3/32T	150	3,54	4,46	10,69	97,04
Virti varškėčiai varškė (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	I-Nr.45 Antri	200	27,04	13,21	52,79	435,60
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	I-Nr.45 Antri	20	0,32	11,60	0,40	106,81
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**31,91**	**40,59**	**89,55**	**852,00**

II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Bulvių plokštainis	I-Nr.48 Antri	200	6,98	12,11	48,64	327,04
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,80	0,50	0,90	11,01
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**9,79**	**23,93**	**75,21**	**550,60**

LIETUVOS RESPUBLIKA KAUNO SENAMIESČIO PROKURATŪRA

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

KAUNO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018 11 12
Nr. UVP-P138

1 savaitė

Trečiadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	K-Nr. 10 Kruopat	208	5,96	9,37	39,20	263,39
Sumuštinis su lydytu sūriu	K-Nr. 5 Šaltužk	45	4,58	4,75	14,10	121,47
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**10,54**	**14,12**	**53,30**	**384,86**
I variantas	**Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**					
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT	150	3,00	3,00	15,00	99,00
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Troškintas kiaulienos ir jautienos kotletas (tausojantis)	I-Nr.23 Antri	75	15,40	14,94	4,53	211,95
Perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	I-Nr.6 Antri	100	3,24	11,06	24,82	145,92
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60 A	70	2,10	4,90	9,10	91,70
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbatžolių arbata pagardinta citrina	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**26,54**	**35,00**	**85,75**	**698,97**
II variantas	**Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**					
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Troškinta paukštiena (tausojantis)	I-Nr.32 Antri	75/30	18,47	20,27	2,36	263,54
Virtų bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	I-Nr.4 Garn	100	2,56	0,66	17,40	84,86
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60 A	70	2,10	4,90	9,10	91,70
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbatžolių arbata pagardinta citrina	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**25,93**	**26,93**	**61,16**	**590,50**

LIETUVOS RESPUBLIKA ROKIŠKIO SENAMIESČIO PROKURATŪRA

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018 11 12
Nr. VVP-8138

1 savaitė

Ketvirtadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT	150	8,90	4,40	48,50	268,70
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)	16-1/3	38/7/15	2,60	4,00	14,70	105,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,40	0,40	11,70	51,50
		Iš viso:	**11,90**	**8,70**	**74,90**	**425,90**

I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Tiršta šviežių kopūstų sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28 AT	150	1,50	3,00	13,50	88,50
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	I-Nr.1 Antri	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	I-Nr.4 Garn	100	2,25	3,77	16,33	107,12
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-1/7 A	130	1,33	6,84	6,96	94,59
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,40	0,40	11,70	51,50
Vanduo paskanintas citrina	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**29,56**	**31,34**	**65,30**	**663,18**

II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)	5-8/161AT	160	8,40	3,86	46,13	252,81
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2	25	1,12	3,04	2,04	40,04
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17	140	1,24	9,95	8,68	129,24
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,40	0,40	11,70	51,50
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**11,16**	**17,25**	**68,55**	**473,59**

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018 11 12
Nr-VVP-8138

1 savaitė

Penktadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55 AT	150	6,21	5,25	30,38	193,02
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1	32/6/22	7,13	8,39	16,40	169,03
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,28	0,28	10,40	45,76
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**13,62**	**13,92**	**57,03**	**407,81**

I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35 AT	150	4,89	4,18	19,67	135,82
Garuose kepta žuvis – jūros lydeka (tausojantis)	ANTRAT-41[1]	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105	90	4,99	3,02	27,86	158,80
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	25-14/23A	90	1,94	2,93	24,87	133,34
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,40	0,40	11,70	51,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**32,20**	**23,06**	**87,82**	**684,88**

II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Daržovių ir kiaulienos mėsos troškinys (tausojantis)	I-Nr.2 A	75/75	22,44	14,60	12,26	267,47
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	I-Nr.45 Antri	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	25-14/23A	90	1,94	2,93	24,87	133,34
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**25,10**	**26,53**	**38,06**	**488,71**

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018.11.12
Nr. VVP-8138

2 savaitė

Pirmadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53 T	150	3,79	1,75	34,16	167,57
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	70/40/10	12,64	7,34	9,00	152,60
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,40	0,40	11,70	51,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**16,83**	**9,49**	**57,46**	**383,07**
I variantas	**Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**					
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24 AT	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Daržovių troškinys su vištienos dešrelėmis (tausojantis)	I-Nr.62 A	100/100	23,39	46,78	12,04	499,53
Morkų salotos su džiovintomis slyvomis, česnakais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/11	70	1,40	0,70	8,40	43,40
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,40	0,40	11,70	51,50
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**29,03**	**51,17**	**46,99**	**698,77**
II variantas	**Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**					
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Keptos garuose paukštienos šlaunelės (tausojantis)	I-Nr.34 Antri	100	24,12	19,18	0,68	271,77
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53 T	150	3,79	1,75	34,16	167,57
Morkų salotos su džiovintomis slyvomis, česnakais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/11	70	1,40	0,70	8,40	43,40
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,40	0,40	11,70	51,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**31,91**	**22,53**	**67,74**	**598,84**

LIETUVOS RESPUBLIKA ROKIŠKIO SAVIVALDYBĖS PRIIMAMASIS

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018.11.12
Nr. VVP-8138

2 savaitė

Antradienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61 AT	200	9,20	4,00	49,10	269,20
Kietasis sūris (40%)		15	5,00	3,90	0,00	54,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,40	0,40	11,70	51,50
Nesaldinta erškėtrožių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**14,90**	**8,60**	**71,20**	**421,30**

I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40 AT	150	1,50	4,50	18,00	121,50
Plovas (kiauliena ir ryžiai, morkos) (tausojantis)	I-Nr.3 Antri	75/75	22,17	16,36	22,61	315,71
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta erškėtrožių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**25,68**	**32,18**	**66,28**	**649,76**

II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169 T	140	18,20	13,50	31,50	315,00
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,80	0,50	0,90	11,01
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta erškėtrožių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**21,01**	**25,32**	**58,07**	**538,56**

LIETUVOS RESPUBLIKA ROKIŠKIO SAVIVALDYBĖS ĮMONĖ

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018 11 12
Nr. NVP-8158

2 savaitė

Trečiadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105 AT	300	9,00	7,70	68,70	379,60
Kefyras (2,5%)		120	3,80	3,00	4,70	61,10
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		110	0,40	0,40	14,30	62,90
		Iš viso:	**13,30**	**11,10**	**87,70**	**503,60**
I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**						
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28 AT	150	1,50	3,00	13,50	88,50
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Troškintas paukštienos šnicelis (tausojantis)	ANTRPAT-34[1]	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105 AT	150	4,50	3,85	34,35	189,80
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60 A	70	2,10	4,90	9,10	91,70
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**28,99**	**27,24**	**89,76**	**724,23**
II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**						
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Troškintas kiaulienos ir vištienos suktinukas (tausojantis)	ANTRPAT-34[1]	75	17,23	17,15	5,60	243,43
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105 AT	150	4,50	3,85	34,35	189,80
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60 A	70	2,10	4,90	9,10	91,70
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**26,63**	**27,00**	**81,35**	**675,33**

LIETUVOS RESPUBLIKA * ROKIŠKIO SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA *

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018 11 12
Nr. VVP-8138

2 savaitė

Ketvirtadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/42AT	300	9,00	6,00	45,00	258,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**9,60**	**6,60**	**64,50**	**343,80**

I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis(augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,50	1,50	16,50	97,50
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kepti konvekcinėje krosnyje su garais kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis)	10-8/161T	130	22,99	3,32	4,47	139,73
Penkių grūdų dribsnių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/42AT	150	4,50	3,00	22,50	129,00
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	145	2,29	0,96	3,97	33,67
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**37,08**	**9,88**	**79,74**	**550,30**

II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Virtų bulvių cepelinai su jautienos mėsos įdaru (tausojantis)	I-Nr.54 A	200	19,03	13,63	42,66	362,71
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2	25	1,12	3,04	2,04	40,04
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	145	2,29	0,96	3,97	33,67
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**23,04**	**18,23**	**68,17**	**522,22**

LIETUVOS RESPUBLIKA ROKIŠKIO SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

20181112
Nr. VVP-8138

2 savaitė

Penktadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30 T	200	5,62	3,21	37,15	199,95
Pienas (2,5%)		160	5,44	4,00	7,84	89,12
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**11,66**	**7,81**	**64,49**	**374,87**

I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	3,01	3,47	24,34	141,00
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Troškintas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	140	24,54	6,42	2,86	167,41
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole	14-6/120	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Bulvių ir morkų košė su sviestu 82% (tausojantis)	7-3/67T	120	1,05	3,67	8,91	72,89
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	2-1/6A	110	1,31	5,78	4,13	73,76
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**33,66**	**24,24**	**62,92**	**605,21**

II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Troškinti garuose balandėliai su kiaulienos mėsos įdaru (tausojantis)	I-Nr.64 Antri	150/30/20	14,25	16,82	14,24	255,44
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole	14-6/120	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Bulvių ir morkų košė su sviestu 82% (tausojantis)	7-3/67T	120	1,05	3,67	8,91	72,89
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	2-1/6A	110	1,31	5,78	4,13	73,76
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**19,56**	**31,07**	**40,86**	**530,74**

LIETUVOS RESPUBLIKA VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

KOKŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018 11 12
Nr. VVP-8138

3 savaitė

Pirmadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT	150	4,24	2,84	21,79	129,68
Virtas kiaušinis	8-3/60T	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Traškios morkytės		110	1,10	0,22	9,57	44,66
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**14,49**	**9,51**	**48,81**	**339,09**
I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**						
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Troškintas kiaulienos kotletas (tausojantis)	I-Nr.31 Antri	75	12,80	13,60	13,33	224,52
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT	150	4,24	2,84	21,79	129,68
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**25,09**	**31,55**	**88,44**	**735,69**
II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**						
Troškinta garuose paukštienos filė (tausojantis)	I-Nr.33 A	75	13,39	10,85	5,38	191,64
Virtų bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	I-Nr.4 Garn	100	2,56	0,66	17,40	84,86
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**17,96**	**22,83**	**48,45**	**489,05**

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018 11 12
Nr. VVP-8158

3 savaitė

Antradienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	K-Nr.1 Makpat	225	12,58	10,63	52,64	328,85
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**13,18**	**11,23**	**72,14**	**414,65**

I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-3/32 T	150	3,54	4,50	10,50	97,04
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	120	31,74	12,39	6,97	266,37
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	I-Nr.2 A	100	1,07	9,77	3,95	101,28
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Vanduo pagardintas citrina	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**38,40**	**18,66**	**59,74**	**560,92**

II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Kepti konvekcinėje krosnelėje varškėčiai varškė (9%) su morkomis (tausojantis)	7-7/162T	70	10,23	5,60	9,80	132,30
Natūralus jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%)	14-1/2	25	1,12	3,04	2,04	40,04
Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	I-Nr.2 A	100	1,07	9,77	3,95	101,28
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Vanduo pagardintas citrina	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**13,02**	**19,01**	**35,29**	**359,42**

LIETUVOS RESPUBLIKA KAUNO SAVIVALDYBĖS PRIEŠGIMNAZIJA

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

KAUNĖNŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018 11 12
Nr. VVP-8138

3 savaitė

Trečiadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	200	6,00	36,00	54,00	278,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta erškėtrožių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**6,60**	**36,60**	**73,50**	**336,80**

I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	150	5,89	7,50	33,00	232,50
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Garuose troškinti vištienos filė gabaliukai (tausojantis)	I-Nr.37 A	75	24,00	10,97	9,31	226,68
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	150	4,50	27,00	40,50	208,50
Pekino salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	I-Nr. 2 S	100	1,07	9,77	3,95	101,28
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**37,66**	**55,74**	**99,56**	**626,06**

II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Troškinti kiaulienos kotletai (tausojantis)	I-Nr. 29	75	15,90	17,54	3,15	230,75
Bulvių ir morkų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	7-3/67T	120	1,05	3,67	8,91	72,89
Pekino salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	I-Nr. 2 S	100	1,07	9,77	3,95	101,28
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta erškėtrožių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**18,62**	**31,58**	**35,51**	**490,71**

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018 11 12
Nr. VVP-8138

3 savaitė

Ketvirtadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOPAT-7[k]	208	6,74	9,71	36,16	258,91
Sumuštinis su sviestu (82%)	ŠALTUŽK-1[k]	43	2,01	6,99	15,23	129,53
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**9,35**	**17,30**	**70,89**	**474,24**

I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	100	2,85	1,25	10,75	65,40
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Garuose kepti jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T	110	22,30	14,60	3,90	325,80
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	90	4,99	3,02	27,86	158,54
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	25-14/23A	90	1,94	2,93	24,87	133,34
Vanduo	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**34,88**	**22,90**	**99,68**	**747,68**

II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Paukštienos kepinukas (tausojantis)	ANTRPAT-35[l]	75	16,54	12,52	8,56	211,43
Virtų bulvių ir žalių žirnelių košė (tausojantis)	I-Nr.4 Garn	100	2,56	0,66	17,40	84,86
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	25-14/23A	90	1,94	2,93	24,87	133,34
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**23,84**	**17,21**	**83,13**	**580,03**

LIETUVOS RESPUBLIKA VISUOMENĖS SVEIKATOS PROGRAMA

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018 11 12
Nr. VVP-8138

3 savaitė

Penktadienis **Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	K-Nr.2 Kepkiaušpat	110	12,31	14,94	6,02	202,51
Sumuštinis su sviestu (82%)	K-Nr.1 Šaltužk	43	2,01	6,99	15,23	129,53
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**14,92**	**22,53**	**40,75**	**417,84**

I variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	150	0,03	7,50	25,50	190,50
Troškinti garuose kiaulienos mėsos ir daržovių (kopūstai, morkos) kukuliai (tausojantis)	I-Nr.63 A	100	22,79	15,55	8,43	260,07
Bulvių košė su pienu 2,5% ir sviestu 82% (tausojantis)	MPS-538	100	2,13	4,15	12,92	93,45
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole	14-6/120	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus pažadu (augalinis)	2-1/19A	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**29,31**	**42,72**	**7,14**	**734,82**

II variantas **Pietūs 9.40, 11.50, 12.50 val.**

Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kepta garuose riebi-tilapija žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	110	18,72	24,91	0,54	301,21
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T	100	2,80	1,60	18,60	100,00
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus pažadu (augalinis)	2-1/19A	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**25,73**	**38,33**	**57,61**	**678,36**

Direktorė
Saulė Kazinavičienė

LIETUVOS RESPUBLIKA ŠVIETIMO, MOKSLO IR SPORTO MINISTERIJA

KAUNO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

2018-11-12
Nr. VVP-8138

Sutrumpinimai:

k - 15 dienų perspektyvinis valgiaraštis ikimokyklinio ugdymo įstaigoms. Racorda. 2014

i - http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mityba/

AT - palankus sveikatai.lt