

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla LIETUVOS ATGAJA - 2023  
Smarliūnai. Lazdijų raj.

## **10 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas  
nuo 9.00 iki 21.30 val.



Direktorė  
Aušra Lesauskaitė

## Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla LIETUVOS ATGAJA - 2023

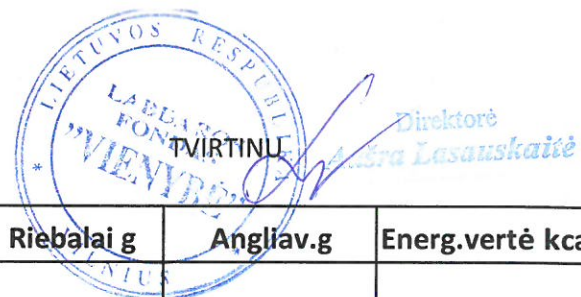
Smarliūnai

Dešimties dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresniems vaikams

| PIRMA DIENA                                                      | Recepto Nr.       | Išėiga   | Baltymai g   | Riebalai g   | Angliav. g    | Energ.vertė kcal |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| <b>Pietūs 14 val.</b>                                            |                   |          |              |              |               |                  |
| Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis                               | Sr. 5             | 200 / 50 | 7,95         | 4,87         | 20,79         | 158,76           |
| Keptos paukštienos šlaunelės                                     | Ant. 31           | 100      | 24,44        | 16,6         | 0,69          | 253,72           |
| Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais<br>(su aliejaus padažu) | Sal. 4<br>Pad. 11 | 100      | 1,46         | 5,24         | 8,04          | 76,57            |
| Juoda duona                                                      | Užk. 1            | 40       | 2,96         | 0,52         | 20,52         | 86,8             |
| Vanduo su citrina                                                | Gér. 15           | 200      | 0,05         | 0,03         | 0,64          | 2,17             |
| Vaisius                                                          |                   | 100      | 1,52         | 0,6          | 27,88         | 112              |
|                                                                  |                   |          | <b>38,38</b> | <b>27,86</b> | <b>78,56</b>  | <b>690,02</b>    |
| <b>Pavakariai 16.00 val.</b>                                     |                   |          |              |              |               |                  |
| Kepti sumuštiniai su sūriu                                       | Užk. 10           | 40       | 10,73        | 17,62        | 13,7          | 257,99           |
| Morka                                                            |                   | 50       | 0,5          | 1            | 4,35          | 28,4             |
| Arbata be cukraus                                                | Gér. 1            | 200      | 0            | 0            | 0             | 0                |
|                                                                  |                   |          | <b>11,23</b> | <b>18,62</b> | <b>18,05</b>  | <b>286,39</b>    |
| <b>Vakarienė 19 val.</b>                                         |                   |          |              |              |               |                  |
| Virti varškėčiai                                                 | Ant. 82           | 200      | 27,47        | 13,49        | 44,71         | 403,78           |
| su sviesto-jogurtinės grietinės padažu                           | Pad. 4            | 30       | 0,81         | 12,1         | 1,22          | 116,34           |
| Arbata be cukraus                                                |                   | 200      | 0            | 0            | 0             | 0                |
|                                                                  |                   |          | <b>28,28</b> | <b>25,59</b> | <b>45,93</b>  | <b>520,12</b>    |
| <b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>                                   |                   |          |              |              |               |                  |
| Natūralus graik. Jogurtas su džemu                               |                   | 150      | 10,8         | 4,64         | 21,7          | 171              |
| Javainių batonėlis Smart Team                                    |                   | 25       | 1,7          | 4,46         | 16,5          | 89,5             |
|                                                                  |                   |          | <b>12,5</b>  | <b>9,1</b>   | <b>38,2</b>   | <b>260,5</b>     |
| <b>Viso :</b>                                                    |                   |          | <b>90,39</b> | <b>81,17</b> | <b>180,74</b> | <b>1757,03</b>   |

| Antra diena                            | Recepto Nr. | Išėiga   | Baltymai g    | Riebalai g    | Angliav.g     | Energ.vertė kcal |
|----------------------------------------|-------------|----------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| <b>Pusryčiai 9.00 val.</b>             |             |          |               |               |               |                  |
| Omletas                                | Ant. 91     | 120      | 11,94         | 15,63         | 7,32          | 217,39           |
| Sūris / dešra                          |             | 15/15    | 8,9           | 10,84         | 0             | 134,4            |
| Agurkai , pomidorai                    |             | 15/15    | 0,34          | 0,04          | 1,38          | 6,2              |
| Sviestas 82 %                          |             | 5        | 0,04          | 4,1           | 0,04          | 38,7             |
| Duona / viso grūdo sumuštinių duona    |             | 20/20    | 2,49          | 0,6           | 14,55         | 93,4             |
| Vaisinė arbata be cukraus              |             | 200      | 0             | 0             | 0             | 0                |
|                                        |             |          | <b>23,71</b>  | <b>31,21</b>  | <b>23,29</b>  | <b>490,09</b>    |
| <b>Pietūs 13.00 val.</b>               |             |          |               |               |               |                  |
| Agurkinė sriuba su perl.kruop.         | Sr. 12      | 200 / 50 | 7,95          | 4,87          | 20,79         | 158,76           |
| Balandėliai su mėsa ,griet.-pomid.pad. | Ant. 63     | 200/40   | 19,5          | 20,14         | 19,49         | 323,23           |
| Virtos bulvės                          | Garn. 1     | 100      | 1,92          | 0,14          | 19,45         | 82               |
| Agurkai, pomidorai                     | Sal. 36, 37 | 50/50    | 0,9           | 0,2           | 3,2           | 14               |
| Juoda duona                            | Užk. 1      | 40       | 2,96          | 0,52          | 20,52         | 86,8             |
| Vanduo su greipfrutu.                  | Gėr. 15     | 200      | 0,05          | 0,03          | 0,64          | 2,17             |
| Vaisius                                |             | 100      | 1,52          | 0,6           | 27,88         | 112              |
|                                        |             |          | <b>34,8</b>   | <b>26,5</b>   | <b>111,97</b> | <b>778,96</b>    |
| <b>Pavakariai 16.00 val.</b>           |             |          |               |               |               |                  |
| Mokyklinė pica su kumpiu ir agurkais   |             | 135      | 24,67         | 13,68         | 17,71         | 287,3            |
| Arbata be cukraus                      | Gėr. 1      | 200      | 0             | 0             | 0             | 0                |
|                                        |             |          | <b>24,67</b>  | <b>13,68</b>  | <b>17,71</b>  | <b>287,3</b>     |
| <b>Vakarienė 19 val.</b>               |             |          |               |               |               |                  |
| Paukštienos-grikių troškinys           | Ant. 5      | 100/100  | 38,15         | 17,45         | 30,75         | 424,1            |
| Parauginti agurkai                     | Sal. 36     | 100      | 0,8           | 0,2           | 2,3           | 11               |
| Varškės sūrelis, grūdinė šviesi duona  | Užk.        | 100/40   | 17,96         | 10,86         | 20,6          | 256,79           |
| Arbata be cukraus                      |             | 200      | 0             | 0             | 0             | 0                |
|                                        |             |          | <b>56,91</b>  | <b>28,51</b>  | <b>53,65</b>  | <b>691,89</b>    |
| <b>Naktiečiai 21.15 val.</b>           |             |          |               |               |               |                  |
| Plikyti riestainiai. Arbata be cukraus |             | 70/200   | 5,88          | 4,34          | 44,73         | 245,7            |
|                                        |             |          | <b>5,88</b>   | <b>4,34</b>   | <b>44,73</b>  | <b>245,7</b>     |
| <b>Viso :</b>                          |             |          | <b>145,97</b> | <b>104,24</b> | <b>251,35</b> | <b>2493,94</b>   |





| Trečia diena                                    | Recepto Nr. | Išėiga | Baltymai g   | Riebalai g    | Angliav.g     | Energ.vertė kcal |
|-------------------------------------------------|-------------|--------|--------------|---------------|---------------|------------------|
| <b>Pusryčiai 9.00 val.</b>                      |             |        |              |               |               |                  |
| Kukurūzų košė su sviestu ir cinamonu            | sv.pal.144  | 200    | 5,29         | 2,37          | 48,2          | 235,35           |
| Sūris / dešra                                   |             | 15/15  | 8,9          | 10,84         | 0             | 134,4            |
| Agurkai , pomidorai                             |             | 15/15  | 0,34         | 0,04          | 1,38          | 6,2              |
| Sviestas 82 %                                   |             | 5      | 0,04         | 4,1           | 0,04          | 38,7             |
| Duona / viso grūdo sumuštinių duona             |             | 20/20  | 2,49         | 0,6           | 14,55         | 93,4             |
| Vaisinė arbata be cukraus                       |             | 200    | 0            | 0             | 0             | 0                |
|                                                 |             |        | <b>17,06</b> | <b>17,95</b>  | <b>64,17</b>  | <b>508,05</b>    |
| <b>Pietūs 13.00 val.</b>                        |             |        |              |               |               |                  |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis                    | Sr. 1       | 250    | 2,36         | 5,24          | 17,79         | 120,82           |
| Keptas natūralus kotletas su sūriu              | Ant. 63     | 200/40 | 19,5         | 20,14         | 19,49         | 323,23           |
| Pilno grūdo virti makaronai                     | Garn. 64    | 100    | 5,82         | 5,38          | 22,37         | 168,17           |
| Morkų sal.su pomid.ir saulėgr.su jogurto padažu | Sal. 13     | 100    | 4,33         | 5,29          | 7,11          | 85,85            |
| Juoda duona                                     | Užk. 1      | 40     | 2,96         | 0,52          | 20,52         | 86,8             |
| Sultys                                          |             | 200    | 0,76         | 0,1           | 24,76         | 105              |
|                                                 |             |        | <b>35,73</b> | <b>36,67</b>  | <b>112,04</b> | <b>889,87</b>    |
| <b>Pavakariai 16.00 val.</b>                    |             |        |              |               |               |                  |
| Duonos Granola                                  |             | 50     | 6,25         | 12,7          | 27,1          | 254              |
| Jogurtas " Jums"                                |             | 125    | 3,6          | 13,13         | 10            | 83               |
|                                                 |             |        | <b>9,85</b>  | <b>25,83</b>  | <b>37,1</b>   | <b>337</b>       |
| <b>Vakarienė 19.00 val.</b>                     |             |        |              |               |               |                  |
| Daržovių troškiny su žied. Kopūstai             | Ant. 60     | 200    | 4,76         | 16,61         | 22,28         | 240,79           |
| Keksiukas be pridėtinio cukraus                 |             | 60     | 3,48         | 12            | 35,4          | 265,2            |
| Arbata be cukraus                               |             | 200    | 0            | 0             | 0             | 0                |
|                                                 |             |        | <b>8,24</b>  | <b>28,61</b>  | <b>57,68</b>  | <b>505,99</b>    |
| <b>Naktiečiai 21.15 val.</b>                    |             |        |              |               |               |                  |
| Traškučiai. Arbata be cukraus                   |             | 50/200 | 4,2          | 3,1           | 32            | 175,5            |
| Vaisius                                         |             | 100    | 1,52         | 0,6           | 27,88         | 112              |
|                                                 |             |        | <b>5,72</b>  | <b>3,7</b>    | <b>59,88</b>  | <b>287,5</b>     |
| <b>Viso :</b>                                   |             |        | <b>76,6</b>  | <b>112,76</b> | <b>330,87</b> | <b>2528,41</b>   |

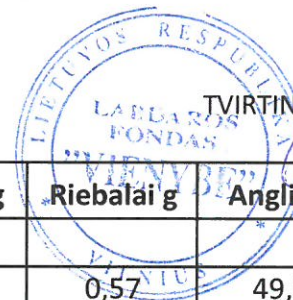


TVIRTINU

Direktore  
Astra Lasauskaite

| Ketvirta diena                             | Recepto Nr. | Išeiga | Baltymai g    | Riebalai g    | Angliav.g     | Energ.vertė kcal |
|--------------------------------------------|-------------|--------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| <b>Pusryčiai 9.00 val.</b>                 |             |        |               |               |               |                  |
| Grikių košė su morkomis ir svogūnais       | Ant. 106    | 200/30 | 11,48         | 7,82          | 63,73         | 361,01           |
| Sūris / dešra                              |             | 15/15  | 8,9           | 10,84         | 0             | 134,4            |
| Agurkai , pomidorai                        |             | 15/15  | 0,34          | 0,04          | 1,38          | 6,2              |
| Sviestas 82 %                              |             | 5      | 0,04          | 4,1           | 0,04          | 38,7             |
| Duona / viso grūdo sumuštinų duona         |             | 20/20  | 2,49          | 0,6           | 14,55         | 93,4             |
| Vaisinė arbata be cukraus                  |             | 200    | 0             | 0             | 0             | 0                |
|                                            |             |        | <b>23,25</b>  | <b>23,4</b>   | <b>79,7</b>   | <b>633,71</b>    |
| <b>Pietūs 13.00 val.</b>                   |             |        |               |               |               |                  |
| Žirnių sriuba su bulvėmis                  | Sr. 17      | 250    | 5,99          | 5,44          | 23,98         | 157,95           |
| Kalakutienos-daržovių-ryžių maltinis       | Ant.        | 200    | 41,01         | 18,6          | 13,21         | 377,91           |
| Orkaitėje keptos bulvės                    | sv.pal.208  | 100    | 2,33          | 5,96          | 20,44         | 144,69           |
| Daržovių salotos su paprikomis su sal.pad. | Sal. 5      | 100    | 1,54          | 9,5           | 6,2           | 106,91           |
| Juoda duona                                | Užk. 1      | 40     | 2,96          | 0,52          | 20,52         | 86,8             |
| Vanduo su citrina                          | Gėr. 15     | 200    | 0,05          | 0,03          | 0,64          | 2,17             |
|                                            |             |        | <b>53,88</b>  | <b>40,05</b>  | <b>84,99</b>  | <b>876,43</b>    |
| <b>Pavakariai 16.00 val.</b>               |             |        |               |               |               |                  |
| Tortilijų suktinukai su daržovėmis         |             | 150/80 | 24,67         | 13,68         | 17,71         | 287,3            |
| Vaisius . Arbata be cukraus                |             | 100    | 1,52          | 0,6           | 27,88         | 112              |
|                                            |             |        | <b>26,19</b>  | <b>14,28</b>  | <b>45,59</b>  | <b>399,3</b>     |
| <b>Vakarienė 19.00 val.</b>                |             |        |               |               |               |                  |
| Varškės ir morkų apkepas                   | Ant. 88     | 200    | 24,91         | 24,07         | 29,73         | 432,83           |
| su saldžiu jogurt.griet.padažu             | Pad. 8      | 30     | 0,57          | 1,53          | 11,49         | 59,82            |
| Kakava su pienu                            | Gėr. 4      | 200    | 4,24          | 3,35          | 16,68         | 108,1            |
|                                            |             |        | <b>29,72</b>  | <b>28,95</b>  | <b>57,9</b>   | <b>600,75</b>    |
| <b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>             |             |        |               |               |               |                  |
| Duonos lazdelės                            |             | 50     | 6,9           | 10,15         | 31,8          | 210,5            |
| Geriamas jogurtas                          |             | 250    | 7,75          | 5,3           | 23,3          | 185              |
|                                            |             |        | <b>14,65</b>  | <b>15,45</b>  | <b>55,1</b>   | <b>395,5</b>     |
| <b>Viso :</b>                              |             |        | <b>147,69</b> | <b>122,13</b> | <b>323,28</b> | <b>2905,69</b>   |

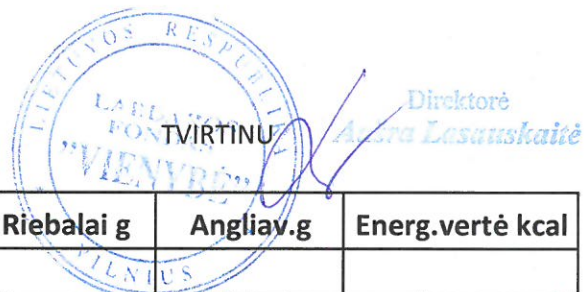




TVIRTINU

Direktorė  
Astra Lasauskaitė

| Penkta diena                                | Recepto Nr. | Išėiga  | Baltymai g    | Riebalai g    | Angliav.g     | Energ.vertė kcal |
|---------------------------------------------|-------------|---------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| <b>Pusryčiai 9.00 val.</b>                  |             |         |               |               |               |                  |
| Miežinė košė su uogiene                     | sv.pal.136  | 200/30  | 7,31          | 0,57          | 49,83         | 217,7            |
| Sūris / dešra                               |             | 15/15   | 8,9           | 10,84         | 0             | 134,4            |
| Agurkai , pomidorai                         |             | 15/15   | 0,34          | 0,04          | 1,38          | 6,2              |
| Sviestas 82 %                               |             | 5       | 0,04          | 4,1           | 0,04          | 38,7             |
| Duona / viso grūdo sumuštinų duona          |             | 20/20   | 2,49          | 0,6           | 14,55         | 93,4             |
| Vaisinė arbata be cukraus                   |             | 200     | 0             | 0             | 0             | 0                |
|                                             |             |         | <b>19,08</b>  | <b>16,15</b>  | <b>65,8</b>   | <b>490,4</b>     |
| <b>Pietūs 13.00 val.</b>                    |             |         |               |               |               |                  |
| Daržovių sriuba su konservuotais žirneliais | Sr. 13      | 250     | 2,51          | 5,26          | 16,05         | 114,45           |
| Maltos mėsos kepalai                        | Ant. 20     | 150     | 27,05         | 13,52         | 23,1          | 280,4            |
| Virtos bulvės                               | Gar. 1      | 100     | 2,14          | 0,13          | 19,4          | 85,2             |
| Parauginti agurkai                          | Sal. 36     | 100     | 0,8           | 0,2           | 2,3           | 11               |
| Juoda duona                                 | Užk. 1      | 40      | 2,96          | 0,52          | 20,52         | 86,8             |
| Sultys                                      |             | 200     | 0,76          | 0,1           | 24,76         | 105              |
| Vaisius                                     |             | 100     | 1,52          | 0,6           | 27,88         | 112              |
|                                             |             |         | <b>37,74</b>  | <b>20,33</b>  | <b>134,01</b> | <b>794,85</b>    |
| <b>Pavakariai 16.00 val.</b>                |             |         |               |               |               |                  |
| Kepti sumuštiniai su obuoliais ir varške    | sv.pal.341  | 100     | 8,9           | 5,06          | 25,77         | 184,25           |
| Ledai                                       |             | 80      | 2,24          | 20,6          | 17,28         | 260              |
| Arbata be cukraus                           |             | 200     | 0             | 0             | 0             | 0                |
|                                             |             |         | <b>11,14</b>  | <b>25,66</b>  | <b>43,05</b>  | <b>444,25</b>    |
| <b>Vakarienė 19.00 val.</b>                 |             |         |               |               |               |                  |
| Makaronų lakštų plokšt. su mėsa(Lazanija)   | Ant. 70     | 200/100 | 26,46         | 26,74         | 34,92         | 429,27           |
| Agurkai, pomidorai                          | Sal. 36,37  | 50/50   | 0,9           | 0,2           | 3,2           | 14               |
| Varškės sūrelis. Arbata be cukraus          |             | 100/200 | 15,6          | 7,9           | 7             | 164              |
|                                             |             |         | <b>42,96</b>  | <b>34,84</b>  | <b>45,12</b>  | <b>607,27</b>    |
| <b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>              |             |         |               |               |               |                  |
| Bandelė su kriaušių gabaliukais. Arbata     |             | 60/200  | 3,54          | 14,4          | 30,6          | 268              |
|                                             |             |         | <b>3,54</b>   | <b>14,4</b>   | <b>30,6</b>   | <b>268</b>       |
| <b>Viso :</b>                               |             |         | <b>114,46</b> | <b>111,38</b> | <b>318,58</b> | <b>2604,77</b>   |

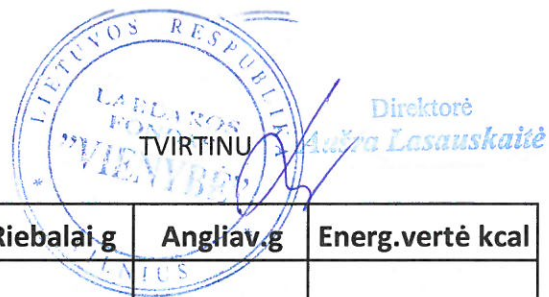


| Šešta diena                                 | Recepto Nr. | Išėiga  | Baltymai g    | Riebalai g    | Angliav.g     | Energ.vertė kcal |
|---------------------------------------------|-------------|---------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| <b>Pusryčiai 9.00 val.</b>                  |             |         |               |               |               |                  |
| Omletas su sūriu                            | Ant. 93     | 140     | 17,92         | 20,24         | 7,33          | 282,77           |
| Sūris / dešra                               |             | 15/15   | 8,9           | 10,84         | 0             | 134,4            |
| Agurkai , pomidorai                         | Sal. 36,37  | 15/15   | 0,34          | 0,04          | 1,38          | 6,2              |
| Sviestas 82 %                               |             | 5       | 0,04          | 4,1           | 0,04          | 38,7             |
| Duona / viso grūdo sumuštinų duona          |             | 20/20   | 2,49          | 0,6           | 14,55         | 93,4             |
| Vaisinė arbata be cukraus                   |             | 200     | 0             | 0             | 0             | 0                |
|                                             |             |         | <b>29,69</b>  | <b>35,82</b>  | <b>23,3</b>   | <b>555,47</b>    |
| <b>Pietūs 13.00 val.</b>                    |             |         |               |               |               |                  |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis          | Sr. 15      | 250     | 2,29          | 5,35          | 18,05         | 123,35           |
| Paukštienos kepinukai                       | Ant. 32     | 100     | 22,21         | 11,77         | 11,98         | 241,26           |
| Troškintos morkos su ryžiais                | sv.p. 193   | 100     | 2,21          | 4,97          | 22,69         | 144,29           |
| Agurkų, obuolių ir kukurūzų sal.su aliej.p. | Sal. 27     | 100     | 1,08          | 9,7           | 10,05         | 127,27           |
| Juoda duona                                 | Užk. 1      | 40      | 2,96          | 0,52          | 20,52         | 86,8             |
| Vaisius                                     |             | 100     | 1,52          | 0,6           | 27,88         | 112              |
| Vanduo su apelsiniais                       | Gėr. 15     | 200     | 0,05          | 0,03          | 0,64          | 2,17             |
|                                             |             |         | <b>32,32</b>  | <b>32,94</b>  | <b>111,81</b> | <b>837,14</b>    |
| <b>Pavakariai 16.00 val.</b>                |             |         |               |               |               |                  |
| Varškė 9% su vaisių asorti                  | sv.p.340    | 150/80  | 24,67         | 13,68         | 17,71         | 287,3            |
| Arbata be cukraus                           |             | 200     | 0             | 0             | 0             | 0                |
|                                             |             |         | <b>24,67</b>  | <b>13,68</b>  | <b>17,71</b>  | <b>287,3</b>     |
| <b>Vakarienė 19.00 val.</b>                 |             |         |               |               |               |                  |
| Daržovių troškiny su dešra                  | Ant. 59     | 100/100 | 9,78          | 38,73         | 15,22         | 441,71           |
| Agurkai, pomidorai                          |             | 50/50   | 0,9           | 0,2           | 3,2           | 14               |
| Grūdainis. Arbata be cukraus                |             | 55/200  | 5,5           | 13            | 13            | 191              |
|                                             |             |         | <b>16,18</b>  | <b>51,93</b>  | <b>31,42</b>  | <b>646,71</b>    |
| <b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>              |             |         |               |               |               |                  |
| Traškučiai. Arbata be cukraus               |             | 70/100  | 5,88          | 4,34          | 44,8          | 245,7            |
|                                             |             |         | <b>5,88</b>   | <b>4,34</b>   | <b>44,8</b>   | <b>245,7</b>     |
| <b>Viso :</b>                               |             |         | <b>108,74</b> | <b>138,71</b> | <b>229,04</b> | <b>2572,32</b>   |



| Septinta diena                              | Recepto Nr. | Išėiga | Baltymai g    | Riebalai g    | Angliav.g     | Energ.vertė kcal |
|---------------------------------------------|-------------|--------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| <b>Pusryčiai 9.00 val.</b>                  |             |        |               |               |               |                  |
| Viso grūdo avių kruopų košė su sviestu      | sv.p.160    | 300    | 9,97          | 8,54          | 48,64         | 311,28           |
| Sūris / dešra                               |             | 15/15  | 8,9           | 10,84         | 0             | 134,4            |
| Agurkai , pomidorai                         | Sal. 36,37  | 15/15  | 0,34          | 0,04          | 1,38          | 6,2              |
| Sviestas 82 %                               |             | 5      | 0,04          | 4,1           | 0,04          | 38,7             |
| Duona / viso grūdo sumuštinių duona         |             | 20/20  | 2,49          | 0,6           | 14,55         | 93,4             |
| Vaisinė arbata be cukraus                   |             | 200    | 0             | 0             | 0             | 0                |
|                                             |             |        | <b>21,74</b>  | <b>24,12</b>  | <b>64,61</b>  | <b>583,98</b>    |
| <b>Pietūs 13.00 val.</b>                    |             |        |               |               |               |                  |
| Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis               | Sr. 7       | 250    | 2,38          | 5,31          | 14,43         | 107,13           |
| Troškinta kiauliena su padažu (guliašas )   | Ant. 1      | 100/60 | 29,81         | 22,61         | 10,09         | 357,69           |
| Virtos bulvės                               |             | 100    | 1,92          | 0,14          | 19,45         | 82               |
| Morkų obuolių ir porų salotos su jogurto p. | Sal. 14     | 100    | 0,18          | 0,45          | 9,13          | 127,27           |
| Juoda duona                                 | Užk. 1      | 40     | 2,96          | 0,52          | 20,52         | 86,8             |
| Vaisius                                     |             | 100    | 1,52          | 0,6           | 27,88         | 112              |
| Vanduo su citrina                           | Gėr. 15     | 200    | 0,05          | 0,03          | 0,64          | 2,17             |
|                                             |             |        | <b>38,82</b>  | <b>29,66</b>  | <b>102,14</b> | <b>875,06</b>    |
| <b>Pavakariai 16.00 val.</b>                |             |        |               |               |               |                  |
| Kepti sumuštiniai su sūriu                  | Užk.10      | 40     | 10,73         | 17,62         | 13,7          | 257,99           |
| Morka.Arbata be cukraus                     |             | 50     | 0,5           | 1             | 4,35          | 28,4             |
|                                             |             |        | <b>11,23</b>  | <b>18,62</b>  | <b>18,05</b>  | <b>286,39</b>    |
| <b>Vakarienė 19.00 val.</b>                 |             |        |               |               |               |                  |
| Mieliniai blynai                            | Ant. 72     | 200    | 16,5          | 20,28         | 73,1          | 525,77           |
| Saldus jogurtinės grietinės padažas         | Pad. 8      | 30     | 0,57          | 1,53          | 11,49         | 59,82            |
| Arbata be cukraus                           |             |        | <b>17,07</b>  | <b>21,81</b>  | <b>84,59</b>  | <b>585,59</b>    |
| <b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>              |             |        |               |               |               |                  |
| Natūralus graik. Jogurtas su džemu          |             | 150    | 10,8          | 4,64          | 21,7          | 171              |
| Javainių batonėlis Smart Team               |             | 25     | 1,7           | 4,64          | 16,5          | 89,5             |
|                                             |             |        | <b>12,5</b>   | <b>9,28</b>   | <b>38,2</b>   | <b>260,5</b>     |
| <b>Viso :</b>                               |             |        | <b>101,36</b> | <b>103,49</b> | <b>307,59</b> | <b>2591,52</b>   |





| Aštunta diena                            | Recepto Nr. | Išėiga  | Baltymai g    | Riebalai g   | Angliav.g     | Energ.vertė kcal |
|------------------------------------------|-------------|---------|---------------|--------------|---------------|------------------|
| <b>Pusryčiai 9.00 val.</b>               |             |         |               |              |               |                  |
| Kvietinių kruopų košė su uogiene         |             | 200/7.5 | 7,31          | 0,57         | 49,74         | 217,7            |
| Sūris / dešra                            |             | 15/15   | 8,9           | 10,84        | 0             | 134,4            |
| Agurkai , pomidorai                      | Sal. 36,37  | 15/15   | 0,34          | 0,04         | 1,38          | 6,2              |
| Sviestas 82 %                            |             | 5       | 0,04          | 4,1          | 0,04          | 38,7             |
| Duona / viso grūdo sumuštininių duona    |             | 20/20   | 2,49          | 0,6          | 14,55         | 93,4             |
| Vaisinė arbata be cukraus                |             | 200     | 0             | 0            | 0             | 0                |
|                                          |             |         | <b>19,08</b>  | <b>16,15</b> | <b>65,71</b>  | <b>490,4</b>     |
| <b>Pietūs 13.00 val.</b>                 |             |         |               |              |               |                  |
| Pupelių sriuba su bulvėmis               | Sr. 17      | 250     | 6,07          | 5,5          | 24,36         | 155,95           |
| Paukštienos troškiny su ryžiais (plovos) | Ant.        | 100/100 | 35,84         | 11,95        | 27,55         | 351,65           |
| Marinuoti agurkai                        | Sal. 38     | 100     | 0,3           | 0,2          | 2,3           | 11               |
| Juoda duona                              | 1           | 40      | 2,96          | 0,52         | 20,52         | 86,8             |
| Vaisius                                  |             | 100     | 1,52          | 0,6          | 27,88         | 112              |
| Sultys                                   |             | 200     | 0,76          | 0,1          | 24,76         | 105              |
|                                          |             |         | <b>47,45</b>  | <b>18,87</b> | <b>127,37</b> | <b>822,4</b>     |
| <b>Pavakariai 16.00 val.</b>             |             |         |               |              |               |                  |
| Duonos Granola                           |             | 50      | 6,25          | 12,7         | 27,1          | 254              |
| Jogurtas " Jums"                         |             | 125     | 3,6           | 13,13        | 10            | 83               |
|                                          |             |         | <b>9,85</b>   | <b>25,83</b> | <b>37,1</b>   | <b>337</b>       |
| <b>Vakarienė 19.00 val.</b>              |             |         |               |              |               |                  |
| Virti pilno gr.makaronai su sūriu        | Ant. 66     | 200/20  | 19,03         | 16,97        | 41,27         | 406,75           |
| Agurkai, pomidorai                       | Sal. 36, 37 | 50/50   | 0,9           | 0,2          | 3,2           | 14               |
| Bandelė su bananų sk. įdaru              |             | 60      | 7,92          | 5,87         | 26,17         | 183,18           |
| Arbata be cukraus                        |             | 200     | 0             | 0            | 0             | 0                |
|                                          |             |         | <b>27,85</b>  | <b>23,04</b> | <b>70,64</b>  | <b>603,93</b>    |
| <b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>           |             |         |               |              |               |                  |
| Bandelė su braškių įdaru                 |             | 50      | 4             | 3            | 26,2          | 151              |
| Geriamas jogurtas                        |             | 250     | 7,75          | 5,3          | 23,3          | 185              |
|                                          |             |         | <b>11,75</b>  | <b>8,3</b>   | <b>49,5</b>   | <b>336</b>       |
| <b>Viso :</b>                            |             |         | <b>115,98</b> | <b>92,19</b> | <b>350,32</b> | <b>2589,73</b>   |



| Devinta diena                             | Recepto Nr. | Išėiga   | Baltymai g   | Riebalai g    | Angliav.g     | Energ.vertė kcal |
|-------------------------------------------|-------------|----------|--------------|---------------|---------------|------------------|
| <b>Pusryčiai 9.00 val.</b>                |             |          |              |               |               |                  |
| Biri perlinių kruopų košė su sviestu      | Ant. 104    | 200/10   | 6,77         | 9,53          | 50,81         | 301,39           |
| Sūris / dešra                             |             | 15/15    | 8,9          | 10,84         | 0             | 134,4            |
| Agurkai , pomidorai                       | Sal. 36,37  | 15/15    | 0,34         | 0,04          | 1,38          | 6,2              |
| Sviestas 82 %                             |             | 5        | 0,04         | 4,1           | 0,04          | 38,7             |
| Duona / viso grūdo sumuštiniai duona      |             | 20/20    | 2,49         | 0,6           | 14,55         | 93,4             |
| Vaisinė arbata be cukraus                 |             | 200      | 0            | 0             | 0             | 0                |
|                                           |             |          | <b>18,54</b> | <b>25,11</b>  | <b>66,78</b>  | <b>574,09</b>    |
| <b>Pietūs 13.00 val.</b>                  |             |          |              |               |               |                  |
| Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis        | Sr. 5       | 200 / 50 | 7,95         | 4,87          | 20,79         | 158,76           |
| Kiaulienos maltinukas                     | Ant. 28     | 100      | 18,33        | 13,7          | 18,68         | 268,3            |
| Kopūstų, pomidorų, morkų sal. su aliej. p | Sal. 6      | 100      | 1,36         | 5,19          | 6,19          | 68,97            |
| Juoda duona                               | Užk. 1      | 40       | 2,96         | 0,52          | 20,52         | 86,8             |
| Vaisius                                   |             | 100      | 1,52         | 0,6           | 27,88         | 112              |
| Vanduo su citrina                         | Dėr. 15     | 200      | 0,05         | 0,03          | 0,64          | 2,17             |
|                                           |             |          | <b>32,17</b> | <b>24,91</b>  | <b>94,7</b>   | <b>697</b>       |
| <b>Pavakariai 16.00 val.</b>              |             |          |              |               |               |                  |
| Ledai                                     |             | 80       | 2,24         | 20,6          | 17,28         | 260              |
|                                           |             |          | <b>2,24</b>  | <b>20,6</b>   | <b>17,28</b>  | <b>260</b>       |
| <b>Vakarienė 19.00 val.</b>               |             |          |              |               |               |                  |
| Bulvių plokštainis                        | Ant. 46     | 200      | 6,87         | 16,46         | 49,22         | 365,99           |
| su jogurtine grietine                     |             | 30       | 1,02         | 3             | 1,26          | 36               |
| Kruasanas                                 |             | 48       | 4,32         | 9,6           | 25,44         | 207,36           |
| Arbata be cukraus                         |             | 200      | 0            | 0             | 0             | 0                |
|                                           |             |          | <b>12,21</b> | <b>29,06</b>  | <b>75,92</b>  | <b>609,35</b>    |
| <b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>            |             |          |              |               |               |                  |
| Grūdainis                                 |             | 55       | 5,5          | 13            | 13            | 191              |
| Kakava su pienu                           | 4           | 200      | 4,24         | 3,35          | 16,68         | 108,1            |
|                                           |             |          | <b>9,74</b>  | <b>16,35</b>  | <b>29,68</b>  | <b>299,1</b>     |
| <b>Viso :</b>                             |             |          | <b>74,9</b>  | <b>116,03</b> | <b>284,36</b> | <b>2439,54</b>   |



Direktorė  
*Anžra Lesauskaitė*

| Dešimta diena                              | Recepto Nr. | Išeiga | Baltymai g   | Riebalai g   | Angliav.g    | Energ.vertė kcal |
|--------------------------------------------|-------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| <b>Pusryčiai 9.00 val.</b>                 |             |        |              |              |              |                  |
| Varškės apkepas su saldžiu jogurtiniu pad. | Ant. 85     | 200/30 | 30,1         | 20,73        | 32,92        | 441,75           |
| Sūris / dešra                              |             | 15/15  | 8,9          | 10,84        | 0            | 134,4            |
| Agurkai , pomidorai                        | Sal. 36,37  | 15/15  | 0,34         | 0,04         | 1,38         | 6,2              |
| Sviestas 82 %                              |             | 5      | 0,04         | 4,1          | 0,04         | 38,7             |
| Duona / viso grūdo sumuštinių duona        |             | 20/20  | 2,49         | 0,6          | 14,55        | 93,4             |
| Vaisinė arbata be cukraus                  |             | 200    | 0            | 0            | 0            | 0                |
| <b>Viso :</b>                              |             |        | <b>41,87</b> | <b>36,31</b> | <b>48,89</b> | <b>714,45</b>    |
|                                            |             |        |              |              |              |                  |