

3 savaitė  
Pirmadienis

Patvirtinta  
Kauno r. Piliuonos gimnazija Viršužiglio skyrius direktorės  
2023 m. kovo 31 d. įsak. Nr. 1.3-23-33



**Pusryčiai 8:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių košė (avižiniai dribsniai, manų kruopos)(tausojantis)	21Pus	200	7.19	3.78	32.84	192.15
Sviestas 82%	1Pr	7.5	0.04	6.15	0.06	55.73
Trintos uogos	4PA	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Vaisiai	2Pr	150	0.60	0.60	19.50	79.50
Vaisinė arbata be cukraus	3G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>8.08</b>	<b>10.66</b>	<b>55.74</b>	<b>337.88</b>

**Pietūs 12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (ankštinis)(tausojantis)(augalinis)	25-1Sr	150	1.33	3.16	8.00	58.42
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Plovas su kiauliena (kiaulienos kumpis) (tausojantis)	41A	107/63	18.96	11.08	41.59	331.54
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	1Sa	60	0.84	1.32	4.84	29.63
Pomidorai	4Sa	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.02	0.69	2.33
<b>Iš viso:</b>			<b>23.61</b>	<b>16.07</b>	<b>68.48</b>	<b>486.25</b>

**Vakarienė 15:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) spygliukai (tausojantis)	11Va	150	18.45	10.36	32.24	296.85
Natūralus 2.5% jogurtas	018Pr	20	0.88	0.78	0.94	14.40
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>19.59</b>	<b>11.27</b>	<b>36.51</b>	<b>321.75</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51.27</b>	<b>37.99</b>	<b>160.73</b>	<b>1145.88</b>

3 savaitė  
Antradienis

Patvirtinta  
Kauno r. Piliuonos gimnazija Viršužiglio skyrius direktorės  
2023 m. kovo 31 d. įsak. Nr. 1,3-23-33



**Pusryčiai 8:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	11Pus	200	6.93	1.71	38.12	191.95
Šalto spaudimo nerafinuotas alyvuogių aliejus	19pr	5	0.01	4.98	0.01	44.15
Mocarela sūris 45% su pomidorais	27Pr	50	5.20	8.03	1.22	94.26
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>12.13</b>	<b>14.71</b>	<b>39.34</b>	<b>330.36</b>

**Pietūs 12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	34Sr	150	5.13	3.68	14.64	103.30
Grietinė 30%	6Pr	5	0.12	1.50	0.16	14.65
Vištienos filė maltinukas (tausojantis)	4A	70	17.43	3.33	8.61	133.26
Troškintos daržovės (tausojantis)	11Gar	80	1.75	5.22	6.66	80.19
Pomidorai	4Sa	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Paprika	18Sa	30	0.39	0.15	1.98	8.70
Vaisiai	2Pr	150	0.60	0.60	19.50	79.50
Vanduo paskanintas vaisiais	11G	150	0.06	0.02	0.83	3.23
<b>Iš viso:</b>			<b>25.93</b>	<b>14.58</b>	<b>54.65</b>	<b>432.91</b>

**Vakarienė 15:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės	132Va	100	2,11	5,99	21,70	144,11
Agurkai švieži ir marinuoti	5Sa	30/30	0,30	0.06	2.10	9.96
kefyras	5G	180	6,12	4,50	8,82	108,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,53</b>	<b>10,55</b>	<b>32,62</b>	<b>262,07</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,59</b>	<b>39,84</b>	<b>126,61</b>	<b>1025,34</b>



**Pusryčiai 8:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	15Pus	200	4.65	1.63	32.36	159.40
Šalto spaudimo nerafinuotas alyvuogių aliejus	19Pr	2	0.00	1.99	0.00	17.66
Varškės sūris 22 %	12Pr	50	9.10	11.00	1.90	143.50
Trintos šaldytos uogos	5Pr	30	0.35	0.17	5.07	16.39
Kmynų arba pankolių arbata be cukraus	2G	150	0.15	0.11	0.37	2.50
<b>Iš viso:</b>			<b>14.25</b>	<b>14.90</b>	<b>39.71</b>	<b>339.45</b>

**Pietūs 12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su kiaušiniiais (tausojantis)	23Sr	150	5.41	3.87	8.30	87.24
Grietinė 30%	6Pr	5	0.12	1.50	0.16	14.65
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Grietinėlėje 35% troškinta triušiena su morkomis (tausojantis)	43A	100	15.94	10.31	3.94	170.06
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	80	1.79	2.36	12.94	79.43
Burokėlių salotos su špinatais (augalinis)	26Sa	60	1.34	1.88	7.57	45.57
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.03	0.69	2.33
Vaisiai	2Pr	130	0.52	0.52	16.90	68.90
<b>Iš viso:</b>			<b>27.29</b>	<b>20.91</b>	<b>62.63</b>	<b>527.40</b>

**Vakarienė 15:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	1Va	140	17.88	10.78	19.77	249.80
Sulčių padažas	7Pa	20	0.26	2.41	3.49	36.78
Ekologiškų obuolių sulčių gėrimas be pridėtinio cukraus	9G	200	0.16	0.16	16.00	70.40
<b>Iš viso:</b>			<b>18.30</b>	<b>13.35</b>	<b>39.26</b>	<b>356.98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59.84</b>	<b>49.16</b>	<b>141.60</b>	<b>1223.84</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Patvirtinta  
Kauno r. Piliuonos gimnazija Viršužiglio skyrius direktorės  
2023 m. kovo 31 d. įsak. Nr. 1.3-23-33



**Pusryčiai 8:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	18Pus	200	7.95	3.53	44.90	246.24
Sviestas 82%	1Pr	7	0.04	5.74	0.06	52.01
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>8.24</b>	<b>9.40</b>	<b>48.29</b>	<b>308.75</b>

**Pietūs 12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (žirneliai, bulvės, morkos, svogūnai) (ankštinis patiekalas) (augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	2.71	6.16	14.42	112.58
Kapotos vištienos filė kepsniukai (tausojantis)	8A	80	18.77	5.57	8.60	158.52
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	4Gar	80	2.53	0.12	22.03	102.53
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su bazilikų padažu (augalinis)	28Sa	70	0.69	4.38	2.59	47.25
Paprika	18Sa	30	0.39	0.15	1.98	8.70
Kaliaropės	22Sa	30	0.57	0.06	1.62	6.30
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.03	0.69	2.33
Vaisiai	2Pr	150	0.60	0.60	19.50	79.50
<b>Iš viso:</b>			<b>26.32</b>	<b>17.06</b>	<b>71.43</b>	<b>517.71</b>

**Vakarienė 15:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	4Va	100	7.64	10.27	37.72	269.80
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Pienas 2.5%	4G	150	5.10	3.75	7.35	84.00
<b>Iš viso:</b>			<b>13.00</b>	<b>14.15</b>	<b>48.41</b>	<b>364.30</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47.57</b>	<b>40.61</b>	<b>168.12</b>	<b>1190.76</b>

3 savaitė  
Penktadienis

Patvirtinta  
Kauno r. Piliunos gimnazija Viršužiglio skyrius direktorės  
2023 m. kovo 31 d. įsak. Nr. 1.3-23-33



Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	13Pus	60	6.64	6.32	0.38	84.78
Grietinės-majonezo padažas	2Pa	20	0.32	6.40	0.83	62.20
Konservuoti žirneliai	35Sa	30	1.47	0.06	4.74	19.20
Duona	7Pr	30	2.37	0.48	13.29	65.10
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai	2pr	150	0.60	0.60	19.50	79.50
<b>Iš viso:</b>			<b>11.40</b>	<b>13.86</b>	<b>38.74</b>	<b>310.78</b>

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	7-1Sr	150	2.16	3.36	15.45	97.07
Troškinti žuvies (jūros lydeka) kukuliai su daržovių padažu (tausojantis)	44A	80	16.52	9.73	14.28	208.80
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	100	2.06	0.10	18.85	83.43
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi	34Sa	70	1.68	4.97	4.58	64.46
Pomidorai	4Sa	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.03	0.69	2.33
<b>Iš viso:</b>			<b>22.77</b>	<b>18.25</b>	<b>55.07</b>	<b>461.18</b>

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (pienas 2.5%) makaronų sriuba (tausojantis)	17Sr	200	6.50	5.84	19.01	156.64
Morkų pyragas	30Va	60	4.14	8.34	16.86	153.17
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>10.64</b>	<b>14.18</b>	<b>35.88</b>	<b>309.81</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44.82</b>	<b>46.29</b>	<b>129.69</b>	<b>1081.78</b>