

**1 savaitē**  
**Pirmdienis**

**Pietūs**

**1 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	11	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	84	150	-	-	-	-
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	20	-	-	-	-
Šviežių kopūstų, svogūnų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	1	90	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	11	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Vištienos troškiny su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	2	50/100	-	-	-	-
Šviežių kopūstų, svogūnų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	1	60	-	-	-	-
Švieži agurkai	43	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

# 1 savaitē

## Antradienis

### Pietūs

#### 1 variants

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1	150	-	-	-	-
Grietinė (30% )	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1	120	-	-	-	-
Bulvių košė su šviežiomis daržovėmis (kopūstai, morkos) ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	10	80	-	-	-	-
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	12b	80	-	-	-	-
Švieži pomidorai	44	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

#### 2 variants

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1	150	-	-	-	-
Grietinė (30% )	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Mieliniai blynai	67	120	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	-	-	-	-
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	12b	90	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**1 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pietūs**

**1 variantas**  
**6-10 metų vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kepta paukštienos file	31	75	-	-	-	-
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	6	80	-	-	-	-
Pekininių kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (augalinis)	23	60	-	-	-	-
Švieži pomidorai	44	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 variantas**  
**6-10 metų vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	82	150	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	-	-	-	-
Pekininių kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (augalinis)	23	90	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**1 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

**1 variantas**  
**6-10 metų vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	9	150	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žuvies (jūros lydeka) maltinis (tausojantis)	44	75	-	-	-	-
Virtos bulvės (tausojantis)	1	80	-	-	-	-
Burokėlių salotos su pakepintais svogūnais ir aliejumi (augalinis)	16	60	-	-	-	-
Marinuoti agurkai	45	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 variantas**  
**6-10 metų vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	9	150	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Bulvių plokštainis	47	150	-	-	-	-
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	215	20	-	-	-	-
Burokėlių salotos su pakepintais svogūnais ir aliejumi (augalinis)	16	90	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

# 1 savaitē

## Penktadienis

### Pietūs

#### 1 variants

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	26	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	83	120	-	-	-	-
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	20	-	-	-	-
Daržovių salotos su aliejumi (kopūstai, agurkai, pomidorai) (augalinis)	10	70	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

#### 2 variants

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	26	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos plovai (tausojantis)	3	50/100	-	-	-	-
Daržovių salotos su aliejumi (kopūstai, agurkai, pomidorai) (augalinis)	10	80	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pietūs**

**1 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	5	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Vištienos maltinis (tausojantis)	35	75	-	-	-	-
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	201	80	-	-	-	-
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	11	60	-	-	-	-
Švieži agurkai	43	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	5	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kietagrūdžiai makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	12	100/30	-	-	-	-
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	11	50	-	-	-	-
Švieži agurkai	43	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

## 2 savaitė Antradienis

### Pietūs

#### 1 variantas

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	2	150	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	203	75(48/27)	-	-	-	-
Virtos bulvės (tausojantis)	1	80	-	-	-	-
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejumi (augalinis)	204	80	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

#### 2 variantas

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	2	150	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	54	105/45	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	-	-	-	-
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejumi (augalinis)	204	90	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pietūs**

**1 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Varškės (9%) ir ryžių kruopų apkepas (tausojantis)	84a	150	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	-	-	-	-
Kopūstų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5	80	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	30	75/30	-	-	-	-
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5	80	-	-	-	-
Kopūstų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5	80	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-



## 2 savaitė

### Ketvirtadienis

### Pietūs

#### 1 variantas

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir kietagrūdžių makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	205	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žuvies file (jūros lydeka) kepinukai	42	60	-	-	-	-
Bulvių košė (tausojantis)	4	80	-	-	-	-
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir aliejumi (augalinis)	17	50	-	-	-	-
Švieži pomidorai	44	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

#### 2 variantas

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir kietagrūdžių makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	205	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	17a	60	-	-	-	-
Bulvių košė (tausojantis)	4	80	-	-	-	-
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir aliejumi (augalinis)	17	50	-	-	-	-
Švieži pomidorai	44	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 savaitė**  
**Penktadienis**

**Pietūs**

**1 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su sorų kruopomis (tausojantis) (augalinis)	53	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Varškės (9%) skryliukai (tausojantis)	77	140	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	-	-	-	-
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	24	80	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su sorų kruopomis (tausojantis) (augalinis)	53	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žirnių, bulvių, morkų ir vištienos troškiny (tausojantis)	10	112/38	-	-	-	-
Sviesto (82%) – grietinės (30%) padažas	3	20	-	-	-	-
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	24	70	-	-	-	-
Marinuoti agurkai	45	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

### 3 savaitė Pirmadienis

#### Pietūs

##### 1 variantas

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba su žaliais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	12	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	206	140(85/55)	-	-	-	-
Morkų- obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	14	50	-	-	-	-
Švieži pomidorai	44	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

##### 2 variantas

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių sriuba su žaliais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	12	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	207	120	-	-	-	-
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	20	-	-	-	-
Morkų- obuolių-porų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	14	70	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

### 3 savaitē Antradienis

#### Pietūs

##### 1 variants

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis) (augalinis)	3	150	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos kepsnys	8	75	-	-	-	-
Bulvių košė (tausojantis)	4	80	-	-	-	-
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	80	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

##### 2 variants

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis) (augalinis)	3	150	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	15	135/15	-	-	-	-
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	80	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

### 3 savaitė Trečiadienis

#### Pietūs

##### 1 variantas

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	15	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	210	120	-	-	-	-
Trintos uogos su cukrumi	15a	20	-	-	-	-
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3	70	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
		<b>Iš viso:</b>	-	-	-	-

##### 2 variantas

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	15	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Vištienos kepinukai	33	75	-	-	-	-
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	7	80	-	-	-	-
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3	60	-	-	-	-
Marinuoti agurkai	45	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
		<b>Iš viso:</b>	-	-	-	-

### 3 savaitė

#### Ketvirtadienis

#### Pietūs

#### 1 variantas

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	14	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	43	75	-	-	-	-
Troškintos daržovės (tausojantis)(augalinis)	11	50	-	-	-	-
Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	22	70	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

#### 2 variantas

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	14	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Daržovių troškiny su dešrelėmis (a.r.)(tausojantis)	61	75/75	-	-	-	-
Burokėlių salotos su svogūnais, obuoliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	22	80	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

### 3 savaitē Pentadienis

#### Pietūs

##### 1 variants

6-10 metu bērniem

Patiekalo pavadinums	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistīnā vērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
			baltaimais, g	riekšņi, g	augļavand eni, g	
Raugītu kopūstu sriuba ar bulvēm (augalinis) (taisojātis)	24	150	-	-	-	-
Duona (ruginā)	1	20	-	-	-	-
Lietiniai bļņi ar varšķe (9%)	70	100/50	-	-	-	-
Natūralus jogurts (2,5%)	13a	20	-	-	-	-
Pupeliu, obuoliu ir poru salotas ar nesaldintu jogurtu (2,5%)	26	90	-	-	-	-
Vaisi		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

##### 2 variants

6-10 metu bērniem

Patiekalo pavadinums	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistīnā vērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
			baltaimais, g	riekšņi, g	augļavand eni, g	
Raugītu kopūstu sriuba ar bulvēm (augalinis) (taisojātis)	8	150	-	-	-	-
Duona (ruginā)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienas maltinis ar svogūnu ir morku iđaru (taisojātis)	18	65/15	-	-	-	-
Miežiniu kruopu košē ar sviestu (82%)(taisojātis)	201	80	-	-	-	-
Pupeliu, obuoliu ir poru salotas ar nesaldintu jogurtu (2,5%)	26	60	-	-	-	-
Švieži agurķi	43	20	-	-	-	-
Vaisi		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**4 savaitē**  
**Pirmdienis**

**Pietūs**

**1 variants**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	5	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Vištienos guliašas (tausojantis)	1	120	-	-	-	-
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	7	80	-	-	-	-
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	100	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 variants**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	5	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kukurūzų kruopų apkepas	26	150	-	-	-	-
Saldus natūralaus jogurto (2,5%) padažas	21	20	-	-	-	-
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	209	90	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-





**4 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pietūs**

**1 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Vištienos kukuliai su varške (9%)(tausojantis)	23	80	-	-	-	-
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5	80	-	-	-	-
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3	60	-	-	-	-
Švieži pomidorai	44	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	16	150	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Lietiniai su dešrelėmis (a.r.)	74	100/50	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	15	-	-	-	-
Kopūstų, konservuotų kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3	90	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

## 4 savaitē Ketvirtadienis

### Pietūs

#### 1 variants

6-10 metu bērniem

Patiekalo pavadinums	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistīnā vērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
			baltaimais, g	riekšņiem, g	angļi, g	
Pomidoru sriuba ar soru kruopām (taisojātis) (augalinis)	53	150	-	-	-	-
Duona (ruginā)	1	20	-	-	-	-
Žuvies (jūras lydeka) – pupeliņu kukulis ar ciberzoli (taisojātis)	28	80	-	-	-	-
Bulviņu košē ar šviežiem dārzeņiem (kopūstiem, morkām) ar zaļajiem zirņiem (taisojātis)	10	80	-	-	-	-
Burokēļu salotas ar svogūniem, ābolu un nesaldinātu jogurtu (2,5%)	22	60	-	-	-	-
Marinoti agurki	45	20	-	-	-	-
Vaisi		100	-	-	-	-
<b>Išsēga:</b>			-	-	-	-

#### 2 variants

6-10 metu bērniem

Patiekalo pavadinums	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistīnā vērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
			baltaimais, g	riekšņiem, g	angļi, g	
Pomidoru sriuba ar soru kruopām (taisojātis) (augalinis)	53	150	-	-	-	-
Duona (ruginā)	1	20	-	-	-	-
Morku, avižņu dārzeņu, varšķes (9%) bļņai	6	150	-	-	-	-
Salds natūralus jogurts (2,5%) dažiņš	21	20	-	-	-	-
Burokēļu salotas ar svogūniem, ābolu un nesaldinātu jogurtu (2,5%)	22	90	-	-	-	-
Vaisi		100	-	-	-	-
<b>Išsēga:</b>			-	-	-	-

**4 savaitė**  
**Penktadienis**

**Pietūs**

**1 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	9	150	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Bulviniai piršteliai su varške (9%)(tausojantis)	58	150	-	-	-	-
Natūralus jogurtas (2,5%)	13a	20	-	-	-	-
Kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	5	90	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-

**2 variantas**

6-10 metų vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	9	150	-	-	-	-
Grietinė (30%)	14	5	-	-	-	-
Duona (ruginė)	1	20	-	-	-	-
Kiaulienos kepinukai	25	75	-	-	-	-
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	201	80	-	-	-	-
Kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	5	60	-	-	-	-
Švieži agurkai	43	20	-	-	-	-
Vaisiai		100	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			-	-	-	-