

4-7 amžiaus grupė

**1 savaitė**  
Pirmadienis

Pusryčiai 09.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
9	Manų košė su sv. Ir braškė- mis (tausojantis)	200/5/20	7,14	6,25	41,80	241,26
16-1/3 1	Duona su sv. Ir pomidoru	2020-05-20	1,99	4,55	11,15	93,51
18/20 7	Vaisiai, uogos, daržovės	120	0,48	0,48	15,60	68,64
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			9,61	11,28	68,55	403,41

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
29	Burokėlių sriuba su pupelė- mis(tausojantis)	150	2,69	2,01	12,22	70,12
583/582	Grietinė 30 %	10	0,26	3	0,27	29,12
1	Duona juoda)	20	1,48	0,26	10,26	43,4
44	Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	60/180	24,34	19,74	23,08	359,46
29	Pomidorai	40	0,4	0,08	1,64	6,8
27	Agurkai	40	0,32	0,08	0,92	4,4
	Vanduo	150				
Viso			28,07	36,71	43,61	513,3

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
75	Slindžiai su bananais	120	8,72	12,53	36,1	281,41
14	Grietinė 30 %	30	0,72	9	0,93	87,9
18/20 7	Vaisiai, uogos, daržovės	120	0,48	0,48	15,60	68,64
85	Pienas	100	3,4	2,5	4,90	56
Viso			9,92	24,51	57,53	493,95
<b>Dienos maistinė(g) ir energinė vertė(kcal)</b>			<b>51</b>	<b>72,5</b>	<b>169,69</b>	<b>1410,7</b>

4-7 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 09.00 val.

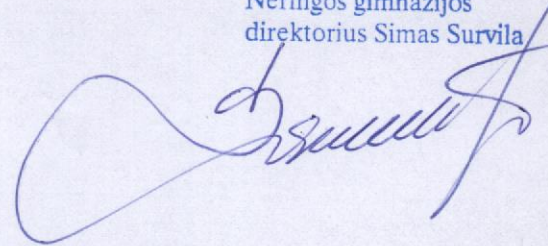
Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
88	Omletas	100	9,67	15,06	5,49	195,96
18	Duona su sviestu	35	1,86	4,4	13,72	101,90
30	Pomidorų salotos su griet.		1,53	6,18	4,48	74,97
15-1/7A 3	Vaisių salotos.	120	2,34	4,27	23,45	141,55
80/81	Nesaldinta arbata	150				
Viso			15,40	29,91	47,14	514,38

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
12	Trinta daržovių striuba (tausojantis)(augalinis)	150	2,28	5,02	33,39	96,08
1	Duona juoda)	20	1,48	0,26	10,26	43,4
1	Kiaulienos guliašas (tausojantis)	120	17,98	14,72	6,67	228,39
4	Biri perlinių kruopų košė(tau- sojantis)	100	3,26	3,9	24,85	140,31
22	Pekino kopūstai su pomidorais (augalinis)	100	3,86	9,66	4,94	104,35
27	Agurkai	40	0,32	0,08	0,92	4,4
	Vanduo					
Viso			29,18	33,64	81,03	616,93

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
82	Varškės apkepas su manų kr.	200	22,43	13,63	26,75	321,54
259/260	Natūralus jogurtas su braškėmis	35	0,99	0,77	2,15	19,5
18/20 7	Vaisiai, uogos, daržovės	120	0,48	0,48	15,60	68,64
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			23,9	14,88	44,5	409,68
<b>Dienos maistinė(g) ir energinėvertė(kcal)</b>			<b>68,48</b>	<b>78,43</b>	<b>172,67</b>	<b>1540,99</b>



4-7 amžiaus grupė

1 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 09.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
14	Grikių košė su sviestu	150	5,05	9,87	33,31	196,47
15-1/2 2	Varškė su kefyru ir uogomis	35/20/5	6,32	3,67	4,5	76,3
18/20 7	Vaisiai, uogos, daržovės	120	0,48	0,48	15,60	68,64
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			11,85	4,15	53,41	341,41

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
22	Žirnių sriuba(tausojantis) (augalinis)	150	4,89	3,3	13,77	95,1
1	Duona juoda)	20	1,48	0,26	10,26	43,4
25	Maltas paukštienos šnicelis	80	16,6	10,53	6,08	183,62
50	Ryžiai	100	2,44	0,2	26,78	111,90
29	Pomidorai	60	0,6	0,12	2,46	10,2
28	Agurkų salotos su grietine	100	1,2	6,16	2,46	67,4
	Vanduo	150				
Viso			24,35	19,61	53,06	471,02

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
29	Pieniška kukulaičių sriuba	200	7,28	9,56	22,4	203,73
18	Duona su sviestu	35	1,86	4,4	13,72	101,90
15-1/9 2	Nesaldintas jogurtas(2.5%rieb.) su vaisiais	100	3,32	1,67	16,68	95,05
Viso			12,46	15,63	52,8	400,68
<b>Dienos maistinė(g) ir energinė vertė(kcal)</b>			<b>48,66</b>	<b>39,39</b>	<b>159,27</b>	<b>1213,11</b>

4-7 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 09.00 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
3	Ryžių košė su sviestu(tausojantis)	200	5,16	7,79	38,08	244,39
79	Varškė su bananais	60/30	10,13	5,6	8,01	124,43
18/20 7	Vaisiai, uogos, daržovės	120	0,48	0,48	15,60	68,64
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			15,77	13,87	61,69	437,46

Pietūs 12 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
25	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)(augalinis)	150	2,58	2,19	14,26	81,04
583/582	Grietinė 30%	10	0,26	3	0,27	29,12
29	Kepta žuvis	100	14,29	5,14	12,57	152,56
53	Virtos bulvės	100	2	0,1	19,7	83
21	Pek.kop.sal.su agurkais(augalinis)(tausojantis)	100	1,07	9,66	4,94	104,35
4-3/69AT	Burokėlių salotos su svogūnais(augalinis)(tausojantis)	50	0,75	3,05	4,47	48,28
29	Pomidorai	40	0,4	0,08	1,64	6,8
	Vanduo	150				
Viso			21,35	23,22	57,85	505,15

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
11	Virti makaronai su sūriu(tausojantis)	180/20	10,86	11,96	36,76	296,93
3268/3275	Morkų lazdelės	20	0,2	0,02	2,08	9,3
80/86	Nesaldinta arbata	150				
18/20 7	Vaisiai, uogos, daržovės	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Viso			11,54	12,46	54,44	374,87
<b>Dienos maistinė(g) ir energinė vertė(kcal)</b>			<b>48,66</b>	<b>49,55</b>	<b>173,98</b>	<b>1317,48</b>

4-7 amžiaus grupė

TVIRTINU  
Neringos gimnazijos  
direktorius Simas Survil

1 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 09.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5	Avižinių dribsnių košė su sv. (tausojantis)	200/5	7,23	13,38	34,61	233,8
16-1/3 1	Duona su sviestu ir pomidoru		1,99	4,55	11,15	93,51
18/20 7	Vaisiai, uogos, daržovės	120	0,48	0,48	15,60	68,64
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			9,70	18,41	61,36	395,95

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5	Kopūstų sriuba(tausojantis)	150	1,14	4,26	4,9	57,31
1	Duona juoda)	20	1,48	0,26	10,26	43,4
10-7/143T 3	Kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis(tausojantis)	90(80/10)	23,81	9,29	5,23	199,77
50	Ryžiai	80	2,08	0,18	22,95	95,94
13	Morkų- obuolių-porų salotos su grietine (tausojantis)	100	1,25	6,22	8,47	88,8
29	Pomidorai	40	0,4	0,08	1,64	6,8
2379/2380	Sultys	125	0,13	0,25	13,75	57,75
Viso			30,61	20,54	67,2	549,77

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
80	Virti varškėčiai (120g varškės)	150	20,37	9,92	40,19	329,55
14	Grietinė	20	0,48	6	0,62	87,9
18/20 7	Vaisiai, uogos, daržovės	120	0,48	0,48	15,60	68,64
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			21,33	16,4	56,41	486,09
<b>Dienos maistinė(g) ir energinė vertė(kcal)</b>			<b>61,64</b>	<b>55,35</b>	<b>184,97</b>	<b>1431,81</b>

4-7 amžiaus grupė

TVIRTINU  
Neringos gimnazijos  
direktorius Simas Survila

2 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 09.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/53T6	Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis)	200	5,05	2,34	45,55	223,42
79	Varškė su bananais	60/70	10,13	5,6	8,01	124,43
80/86	Nesaldinta arbata	150				
18/20 11	Vaisiai, uogos, daržovės	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Viso			15,78	8,54	73,06	433,65

ūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
29	Burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	150	2,69	2,01	12,22	70,12
14	Grietinė 30%	5	0,14	1,5	0,15	14,65
17	Kiaulienos m.kukuliai	80/20	18,13	8,14	0,61	148,07
51	Bulvių košė	100	2,44	0,53	19,76	97,85
27	Agurkai	40	0,32	0,08	0,92	4,40
4	Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)(tausojantis)	100	1,05	9,61	7,75	113,55
2379/2380	Sultys	125	0,13	0,25	13,75	57,75
Viso			24,9	22,12	55,16	506,39

ė 15.30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-6/102	Viso grūdo kviet.miltų blynai su obuoliais	150	9,35	12,97	40,9	317,75
18/2 3	Nesaldintas jogurtas	15	0,71	0,38	0,68	8,90
18/20 1	Sezoniniai vaisiai,uogos	60	0,24	0,24	7,80	34,32
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			10,30	13,59	49,38	360,97
Dienos maistinė(g) ir energinė vertė			50,98	44,25	177,6	1301,01

4-7 amžiaus grupė

TVIRTINU  
Neringos gimnazijos  
direktorius Simas Sur

2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 09.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3	Ryžių košė su sviestu (tauso- jantis)	200/5	5,16	7,79	38,08	244,39
16-1/3 1	Duona su sviestu ir pomidoru		1,99	4,55	11,15	93,51
18/20	Sezoniniai vaisiai,uogos	100	0,40	0,40	13,00	57,20
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			7,55	12,74	62,23	395,1

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
13	Perlinių kr. sriuba su bulvėmis (tausojančias)(augalinis)	150	1,69	27,89	13,98	95,84
9-7/145T4	Kepta lašiša(tausojantis)	90	15,32	20,38	0,44	246,45
53	Virtos bulvės	100	2	0,08	19,70	83,00
4-3/69AT	Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)(tausojančias)	50	0,75	3,05	4,47	48,28
27	Agurkai	40	0,32	0,08	0,92	4,40
29	Pomidorai	40	0,4	0,08	1,64	6,8
87	Kefyras	150	5,1	3,8	7,4	84
Viso			20,48	51,48	41,15	568,77

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
81	Kepti varškėčiai	150	25,09	20,83	30,14	408,55
259/260	Šaldytos braškės	35	0,13	0,07	0,97	5,04
80/86	Nesaldinta arbata	150				
18/20 4	Sezoniniai vaisiai,uogos	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Viso			25,58	21,26	42,81	465,07
Dienos maistinė(g) ir energinė vertė(kcal)			54,38	62,12	153,69	1428,94

4-7 amžiaus grupė

2 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 09.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
14	Grikių košė su sviestu (tausojantis)	200	5,81	7,72	37,34	232,51
15-1/2 2	Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	35/20/5	6,32	3,67	4,50	76,3
80/86	Nesaldinta arbata Sūrio lazdelė	150 20	5	4,2	0,3	59
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, daržovės	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Viso			17,61	16,07	57,74	436,45

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
24	Pupelių sriuba(tausojantis),(augalinis)	150	2,12	2,31	16,74	96,06
1	Duona juoda	40	2,96	0,52	20,52	86,80
10-5/101T 3	Kalakutienos šl.mėsos ir daržovių troškiny(tausojantis)	140/50/90	15,05	6,66	16,18	184,86
2-3/61A5	Burokėlių salotos su žirneliais ir raug.agurkais (augalinis)	130	2,45	9,27	11,47	139,14
29	Pomidorai Vanduo	50 150	0,48 23,06	0,12	1,38	8,52
Viso			26,93	14,06	76,42	555,98

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
88	Omletas	100	9,67	15,06	5,49	195,96
1113/1114	Duona su sviestu	35	1,86	4,4	13,72	101,90
29	Pomidorai	60	0,6	0,12	2,46	10,2
35	Žalių žirnelių salotos su grietine	40	1,57	2,47	4,95	42,44
3268/3275	Morkų lazdelės	20	0,2	0,02	2,08	9,3
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			13,9	22,07	28,70	359,80
Dienos maistinė(g) ir energetinė vertė(kcal)			58,44	52,2	162,86	1352,23



4-7 amžiaus grupė

TVIRTINU  
Neringos gimnazijos  
direktorius Simas Survilaitis

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
11	Makaronai su sūriu (tausojantis)	180/20	11,95	11,15	39,87	312,38
18/20 7	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,48	15,60	68,64
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			12,43	11,63	55,47	381,02

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
19	Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	150	1,49	4,26	8,2	96,17
14	Grietinė 30%	5	0,12	1,5	0,15	14,65
1	Juoda duona	40	2,96	0,52	20,52	86,8
18	Netikras zuikis (su manais)	80	14,31	7,02	6,58	147,42
52	Griekiai	80	3,72	0,76	20,72	108,38
29	Pomidorai	50	0,50	0,10	2,05	8,5
21	Pekino kopūstai su agurkais (augalinis)(tausojantis)	100	1,07	9,66	4,94	104,35
	Vanduo	150				
Viso			24,17	23,82	63,16	566,27

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
5-5/107AT3	Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis)(tausojantis)	60/50/60	9,66	6,17	42,38	263,65
14	Grietinė 30%	30	0,72	9	0,62	87,9
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos	100	0,40	0,40	13,00	57,20
3268/3275	Morkų lazdelės	80	0,8	0,16	6,96	32,48
87	Kefyras	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Viso			14,98	18,23	67,86	497,23
Dienos maistinė(g) ir energinė vertė(g)			51,58	53,68	186,49	1444,52

4-7 amžiaus grupė

2 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 09.00 val.

TVIRTINU  
Neringos gimnazijos  
direktorius Simas Survila

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5	Avižinių drb.košė su sviestu (tausojantis)	200	7,23	8,35	34,61	233,8
15	Duona su sviestu ir ferm. Sūriu	25	4,86	8,55	13,03	130,50
18/20 7	Sezoniniai vaisiai	120	0,48	0,48	15,60	68,64
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			12,57	17,38	63,24	432,94

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
22	Žirnių sriuba(augalinis,tauso- jantis)	150	4,89	3,30	13,77	95,10
1	Juoda duona	40	2,96	0,52	20,52	86,8
213/214	Kalakutienos guliašas	140	21,55	12,73	7,44	230,50
6	Virti makaronai(tausojantis)	100	3,81	3,41	26,56	155,41
2-1/12 6	Morkų ir obuolių sal. Su nesal- dintu jogurtu	150	2,57	1,08	13,12	72,45
27	Agurkai	40	0,32	0,08	0,92	4,40
29	Pomidorai	40	0,40	0,08	1,64	6,80
	Vanduo	150			83,97	
Viso			36,5	21,2	83,97	651,46

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
71	Lietiniai su varške	100/50/	17,45	15,04	43,67	376,49
259/260	Natūralus jogurtas su uogomis	35	0,99	0,77	2,15	19,5
18/20 4	Vaisiai,daržovės	50	0,2	0,2	6,5	28,6
85	Pienas	100	3,4	2,5	4,9	56
Viso			22,04	18,51	57,22	480,59
Dienos maistinė(g) ir energinė vertė			71,11	57,09	204,43	1564,99

4-7 amžiaus grupė

TVIRTINU  
Neringos gimnazijos  
direktorius Simas Survila

3 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 09.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
14	Grikių košė su sviestu(tausojantis)	200	12,73	11,99	37,34	232,51
15-1/2 2	Varškė su kefyru ir uogomis	35/20/5	6,32	3,67	4,50	76,30
18/20 4	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	150	0,6	0,6	19,5	85,8
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			13,22	8,31	61,34	394,61

Pietūs 12.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
12	Trinta daržovių sriuba(tausojanti)	150	2,28	5,02	33,39	96,08
1	Juoda duona	40	2,96	0,52	20,52	86,8
49	Ryžių plovas su vištiena ir morkomis(tausojantis)	120/70/20	30,83	12,3	43,24	392,76
	(tausojantis)					
2-3/60A3	Burokėlių salotos su pupelėmis	100	3,46	7,25	13,15	131,71
	(augalinis)(tausojantis)					
	Vanduo	150				
Viso			39,53	25,09	110,3	707,35

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
29	Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	200	7,28	9,56	22,40	203,73
18	Duona su sviestu	25/6	1,79	0,350	8,550	46,00
	Jogurtas su vaisiais	125	6,5	3,00	8,60	88,00
Viso			15,57	12,91	39,55	337,73
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			68,32	46,31	211,19	1439,69

4-7 amžiaus grupė

3 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 09.00 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
9	Manų košė su sviestu ir braškėmis	200	7,14	6,25	41,8	241,26
16-1/3 1	Duona su sviestu ir pomidoru		1,99	4,55	11,15	93,51
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, daržovės	120	0,48	0,48	15,6	68,64
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			9,61	11,28	68,55	403,41

Pietūs 12.00 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
13	Perlinių kr. sriuba su bulvėmis					
	(tausojantis)(augalinis)	150	1,69	27,89	13,98	95,84
9-7/145T4	Kepta lašiša(tausojantis)	90	15,32	20,38	0,44	246,45
53	Virtos bulvės	100	2	0,08	19,70	83,00
4-3/69AT	Burokėlių salotos su svogūnais	50	0,75	3,05	4,47	48,28
	(augalinis)(tausojantis)					
27	Agurkai	40	0,32	0,08	0,92	4,40
29	Pomidorai	40	0,4	0,08	1,64	6,8
87	Kefyras	150	5,1	3,8	7,4	84
Viso			20,48	51,48	41,15	568,77

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išveiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
81	Kepti varškėčiai	150	25,13	20,86	30,08	409,97
	Natūralus jogurtas	20	0,9	0,50	0,80	11,04
18/20 9	Sezoniniai vaisiai, uogos	70	0,28	0,28	9,2	40,04
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			26,31	21,64	40,08	461,05
Dienos maistinė(g) ir energinė vertė(kcal)			59,12	53,76	193,97	1488,61

4-7 amžiaus grupė

TVIRTINU  
Neringos gimnazijos  
direktorius Simas Survila

3 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 09.00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
88	Omletas	100	9,67	15,06	5,49	195,96
18	Duona su sviestu		1,82	5,300	8,610	90,90
30	Pomidorų salotos su griet.		1,53	6,18	4,48	74,97
79	Varškė su bananais	60/30	10,13	5,6	8,01	124,43
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			23,15	32,14	26,59	486,26
Pietūs 12.00 val.						
Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
25	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	150	2,58	2,19	14,26	81,04
14	Grietinė 30%	10	0,24	3	0,31	29,3
1	Duona juoda	40	2,96	0,52	20,52	86,80
17	Kiaulienos kukuliai	80	18,13	8,14	0,61	148,07
52	Grikių košė(tausojantis) (augalinis)	80	3,72	0,76	20,72	108,38
4-3/69AT	Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)(tausojantis)	50	0,75	3,05	4,47	48,28
29	Pomidorai	100	1	0,2	4,1	17
	Vanduo	150				
Viso			29,38	17,86	64,99	518,87
Vakarienė 15.30 val.						
Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
77	Blynėliai	150/20	8,85	18,42	43,65	389,95
259/260	Natūralus jogurtas su braškėmis	35	0,99	0,77	2,15	19,5
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			9,84	19,19	45,8	409,45
Dienos maistinė(g) ir energinė vertė(g)			50,08	45,77	131,85	1414,58

4-7 amžiaus grupė

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09.00val.

TVIRTINU  
Neringos gimnazijos  
direktorius Simas Survila

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
98	Tiršta avižinių drib.košė su sviestu (tausojantis)	200	9,85	9,83	35,13	259,4
15-1/7A 3	Vaisių salotos.	120	2,34	4,27	23,45	141,55
3268/3275	Morkų lazdelės	20	0,2	0,02	2,08	9,3
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			13,4	14,12	60,66	410,25

Pietūs 12 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
27	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	150	0,96	2,99	6,89	56,02
14	Grietinė30%	10	0,24	3	0,31	29,30
1512	Žemaičių blynai su mėsa	210	19,58	9,93	37,07	319,95
14	Grietinė30%	40	0,96	12,00	1,2	117,2
27	Agurkai	40	0,32	0,08	0,9	4,4
29	Pomidorai	40	0,4	0,08	1,6	6,8
	Vanduo	150				
Viso			22,46	28,08	48,07	533,67

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	kcal
82	Varškės apkepas	140	17,5	11,99	29,14	294,46
259/260	Natūralus jogurtas su braškėmis	35	0,99	0,77	2,15	19,50
15-1/5A 1	Žalioji kokteilis	120	0,73	0,33	12,13	54,38
Viso			19,22	13,09	43,42	368,34
Dienos maistinė(g) ir energinė vertė(kcal)			55,08	55,29	152,15	1312,26

4-7 amžiaus grupė

TVIRTINU  
Neringos gimnazijos  
direktorius Jonas Survila

3 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
3-3/53T 6	Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis)	200	5,05	2,34	45,55	223,42
85	Pienas	100	3,40	2,50	4,90	55,70
15-1/2 2	Varškė su kefyru ir uogomis	60	6,32	3,67	4,50	76,30
18/20 5	Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
80/86	Nesaldinta arbata	150				
Viso			15,17	8,91	67,95	412,62

Pietūs 12 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
24	Pupelių sriuba(augalinis, tausojantis)	150	2,12	2,31	16,74	96,06
1	Duona juoda	20	1,48	0,26	10,26	43,4
10-5/102T1	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su kukurūzais ir paprika(tausojantis)	100	14,91	4,91	9,37	141,42
50	Ryžiai	80	2,08	0,18	22,95	95,94
2-1/19A	Kopūstų salotos(augalinis) (tausojantis)	110	1,41	10,72	6,17	126,75
27	Agurkai	40	0,32	0,08	0,92	4,4
2379/238	Sultys	125	0,13	0,25	13,75	57,75
Viso			22,45	18,71	80,16	565,72

Vakarienė 15.30 val.

Rec.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga(g)	B(g)	R(g)	A(g)	Kcal
11	Virti makaronai su siestu ir sūriu	200	10,86	11,96	36,76	296,93
87	Kefyras	100	3,40	2,50	4,90	55,70
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, daržovės	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso			14,66	14,86	54,66	409,83
Dienos maistinė(g) ir energinė vertė(kcal)			52,28	42,48	202,77	1388,17

TVIRTINU  
Neringos gimnazijos  
direktorius Simas Surys

Neringos gimnazijos Juodkrantės skyriaus

Ievos Kalno 9, Juodkrantė

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus grupei

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.30 iki 18.00