

Generolo Povilo Plechavičiaus

Kadetų licėjus

adresas: Žeimenos g.66, Kaunas

**PERSPEKTYVINIS TRIJŲ SAVAIČIŲ
MOKSLEIVIŲ PIETŲ**

**VALGIARAŠTIS
2023-2024 M.M.**

Direktorė



Dalia Šlepavičienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandė- niai, g	
Pupelių sriuba (ankštiniš)(augaliniš)(tausojantiš)	1Sr	150	3,74	3,27	13,80	89,72
Duona	7Pr	25	1,98	0,40	11,08	54,25
Virti makaronai(tausojantiš)	6Gar	120	4,54	3,72	31,84	182,60
Kiaulienos-jautienos padažas (tausojantiš)	25Va	60	10,09	7,30	3,03	116,84
Vištienos maltinukas	4A	70	24,90	4,76	12,31	190,37
Fermentiniš sūris tarkuotas						
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0,15	0,03	1,05	4,98
Pomidorai	4Sa	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisiai	2Pr	80	0,40	0,40	13,00	53,00



Direktorė
Dalia Šlepavičienė

1 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	32Sr	150	1,41	2,24	10,98	66,62
Skrebučiai						
Žuvies (jūros lydekos) apkepas (tausojantis)	38A	80	14,58	5,40	6,40	130,71
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	80	1,65	0,08	15,08	66,74
Agurkinis padažas	3Pa	20	0,21	4,47	0,86	44,39
Burokėlių salotos su linų sėmenimis(tausojantis)	21Sa	60	2,21	2,78	8,91	62,53
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0,15	0,03	1,05	4,98
Vaisiai	2Pr	80	0,40	0,40	13,00	53,00
Varškės apkepas su aguonomis	28Va	110	12,18	8,90	14,32	187,20
Grietinė 15 %	18Pr	18	0,76	2,70	0,54	29,70


Direktorė
Dalia Šlepavičienė



1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)(tausojantis)	28Sr	150	1,38	4,67	11,38	89,63
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos (tausojantis)	130A	75	21,56	7,17	0,43	152,36
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	4Gar	80	2,53	0,12	22,03	102,53
Kepti obuoliai	30Sa	60	0,30	0,30	9,75	39,75
Virtų bulvių krocketai (tausojantis)	10Va	120	3,44	3,51	32,58	172,62
Grietinės 30% padažas	1Pa	30	0,53	5,75	1,59	60,27



Direktorė
Dalia Šlepavičienė 

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (ankštinis patiekalas) (augalinis) (tausojantis)	5Sr	150	3,81	3,24	12,49	87,06
Duona	7Pr	25	1,98	0,40	11,08	54,25
Kiaulienos (kumpis) ir cukinijų maltinukas (tausojantis)	30A	70	11,79	5,55	3,11	109,02
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	7Gar	90	5,44	1,34	29,94	150,77
Daržovių salotos	7Sa	60	0,49	3,00	3,12	40,36
Paprika	18Sa	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Vaisiai	2Pr	80	0,40	0,40	13,00	53,00
Sklindžiai	26Va	120	8,78	9,52	43,25	289,74
Trintos uogos	4Pa	20	0,26	0,13	3,34	10,50
Pienas 2.5%	4G	100	3,40	2,50	4,90	56,00


Direktorė
Dalia Šlepavičienė



1 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandė- niai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	13Sr	150	3,40	3,84	11,71	91,19
Grietinė 30%	6Pr	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	7Pr	25	1,98	0,40	11,08	54,25
Bulvių plokštainis su vištiena (šlaunelių mėsa)	5A	140/40	16,81	7,66	36,82	280,19
Grietinė 30%	6Pr	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Morkų lazdelės	3Sa	50	0,50	0,10	4,35	15,50
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	200	6,30	5,90	20,20	157,69
Duona su sviestu ir žalumynais	13Va	40	2,77	3,84	15,39	104,86



Direktorė
Dalia Šlepavičienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvių, morkų, kopūstų, žirnelių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	35-1Sr	150	1,32	3,11	7,71	58,92
Duona	7Pr	25	1,98	0,40	11,08	54,25
Varškės 9% pudingas (tausojantis)	29Va	160	21,75	14,18	20,80	297,39
Trintos šaldytos uogos	5Pr	40	0,47	0,23	6,76	21,85
Grietinė 15 %	18Pr	15	0,63	2,25	0,45	24,75
Morkų lazdelės	3Sa	50	0,50	0,10	4,35	15,50
Lietiniai su vištiena (kumpelių mėsa)	52A	115/35	15,45	7,09	25,25	223,68
Grietinės 30%- pomidorų padažas	8Pa	20	0,47	3,47	1,90	40,56
Vaisiai	2Pr	80	0,40	0,40	13,00	53,00



Direktorė
Dalia Šlepavičienė

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta batatų ir morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)	38Sr	150	1,64	2,42	14,33	79,67
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	9Pr	8	1,58	1,54	10,38	60,86
Kiaulienos (kumpio) guliašas (tausojantis)	16A	125	18,62	9,09	6,81	181,49
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5Gar	70	2,26	0,42	17,37	77,39
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	33Sa	80	1,45	5,71	6,82	80,16
Vaisiai	2Pr	80	0,40	0,40	13,00	53,00
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	6Va	140	19,05	9,30	37,30	307,25
Grietinės 30% padažas	1Pa	20	0,35	3,83	1,06	40,18
Trintos šaldytos uogos	5Pr	20	0,23	0,12	3,38	10,93



Direktorė
Dalia Šlepavičienė 

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bolivine balanda (ankštinis patiekalas) (augalinis) (tausojantis)	33Sr	150	6,20	3,11	17,89	117,03
Duona	7Pr	25	1,98	0,40	11,08	54,25
Karališki balandėliai (kiaulienos kumpis, kopūstai) (tausojantis)	14A	90	14,58	8,57	6,72	160,27
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Paprika	18Sa	30	0,39	0,15	1,98	8,70
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	40	0,20	0,04	1,40	6,64
Vaisiai		80	0,40	0,40	13,00	53,00
Skryliai (tausojantis)	24va	120	7,76	3,27	43,62	231,17
Grietinė 30%	6Pr	20	0,48	6,00	0,62	58,60



Direktorė
Dalia Šlepavičienė

2savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (ankštiniis patiekalas) (augalinis) (tausojantis)	6Sr	150	3,00	4,82	14,19	106,73
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	27A	80	20,89	5,16	5,78	152,48
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	90	2,02	2,65	14,56	89,36
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su bazilikų padažu (augalinis)	28Sa	50	0,49	3,13	1,85	33,75
Konservuoti kukurūzai	20Pr	20	0,58	0,12	4,40	20,60
Vaisiai	2Pr	80	0,40	0,40	13,00	53,00
Sklandžiai su varške 9%	31va	130	14,10	12,94	46,70	355,69
Trintos šaldytos uogos	5Pr	20	0,23	0,12	3,38	10,93



Direktorė
Dalia Šlepavičienė

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	8-1Sr	150	1,26	1,66	7,73	46,02
Duona	7Pr	25	1,98	0,40	11,08	54,25
Žuvies file maltinis (tausojantis)	36A	75	16,30	12,63	0,12	179,01
Ryžiai su daržovėmis (tausojantis)	10Gar	80	1,75	2,41	12,53	76,82
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
Vaisiai	2Pr	80	0,40	0,40	13,00	53,00
Naminė pica (tausojantis)	32Va	130	13,35	12,69	32,36	291,52



Direktorė
Dalia Šlepavičienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

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
Pjaustytos daržovės	4Sa	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Varškės (9%) spygliukai (tausojantis)	11Va	110	13,53	7,60	23,64	217,69
Trintos uogos	4Pa	20	0,26	0,13	3,34	10,50
Grietinės 30% padažas	1Pa	30	0,53	5,75	1,59	60,27



Direktorė
Dalia Šlepavičienė

3 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 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
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Vaisiai	2Pr	80	0,40	0,40	13,00	53,00
Virti makaronai su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	47A	250	19,02	7,94	45,13	325,89



Direktorė
Dalia Šlepavičienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su kiaušiniai (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
Troškinta paukštiena (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 žirneliais (tausojantis)	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
Vaisiai	2Pr	80	0,40	0,40	13,00	53,00
Varškės apkepas (tausojantis)	1Va	100	15,32	9,24	16,95	214,12
Sulčių padažas	7Pa	20	0,26	2,41	3,49	36,78



Direktorė
Dalia Šlepavičienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

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) (ankštiniis patiekalas) (augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	2,71	6,16	14,42	112,58
Skrebučiai						
Kapotos vištienos kepinukas (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
Vaisiai	2Pr	80	0,40	0,40	13,00	53,00
Mieliniai blynai	4Va	100	7,64	10,27	37,72	269,80
Trintos uogos	4Pa	20	0,26	0,13	3,34	10,50



Direktorė
Dalia Šlepavičienė 

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Virtos dešrelės (tausojantis)	57A	90	11,20	19,80	3,06	204,70
Vaisiai	2Pr	80	0,40	0,40	13,00	53,00



Direktorė
Dalia Šlepavičienė