

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija
VALGIARAŠTIS
1 savaitė 1 diena
Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	211,00	9,31	73,45	16,80	423,51	0,17
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	40,00	4,59	10,81	3,22	95,42	0,14
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Obuoliai	250,00	1,00	32,50	1,00	132,50	0,24
Nesaldinta vaisinė arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	850,99	28,90	122,16	45,02	651,43	1,14
6-10 metų pietūs						
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,52	8,96	1,67	49,63	0,14
Plovas su kiauliena	150,00	31,51	17,72	20,04	313,03	0,64
Pekino kopūstų salotos su agurkais	100,00	8,45	3,51	1,10	85,75	0,17
Kriaušės	400,00	1,20	53,60	1,60	208,00	0,46
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Sultys Fortūna	200,00	1,00	20,00	1,00	0,00	0,18
Viso grūdo duona	40,00	0,44	20,92	2,59	94,89	0,07
Iš viso:	1140,00	61,12	183,13	37,48	1170,99	1,89
11-18 metų pietūs						
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,52	8,96	1,67	49,63	0,14
Plovas su kiauliena	200,00	42,01	23,62	26,72	417,38	0,85
Pekino kopūstų salotos su agurkais	100,00	8,45	3,51	1,10	85,75	0,17
Kriaušės	400,00	1,20	53,60	1,60	208,00	0,46
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Sultys Fortūna	200,00	1,00	20,00	1,00	0,00	0,18
Viso grūdo duona	40,00	0,44	20,92	2,59	94,89	0,07
Iš viso:	1190,00	71,62	189,03	44,16	1275,34	2,10

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

1 savaitė 2 diena

Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%), paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	220,00	7,03	45,68	6,17	262,06	0,21
Arbatžolių arbata su citrina	150,00	0,02	4,28	0,04	16,60	0,04
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Bananai	200,00	0,60	46,20	2,40	194,00	0,27
Iš viso:	1169,99	26,66	219,58	20,08	1157,36	1,22
6-10 metų pietūs						
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,11	11,98	2,60	67,07	0,16
Troškinta vištiena	105,00	24,13	2,98	24,77	275,10	0,60
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	100,00	0,53	26,11	4,23	127,04	0,15
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Marinuoti agurkai	100,00	0,00	1,30	2,80	19,00	0,23
Sultys Fortūna	200,00	1,00	20,00	1,00	0,00	0,18
Bananai	250,00	0,75	57,75	3,00	242,50	0,34
Iš viso:	1005,00	45,52	178,55	47,87	1150,40	1,89
11-18 metų pietūs						
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,11	11,98	2,60	67,07	0,16
Troškinta vištiena	140,00	32,17	3,98	33,03	366,80	0,70
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	100,00	0,53	26,11	4,23	127,04	0,15
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Marinuoti agurkai	100,00	0,00	1,30	2,80	19,00	0,23
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Sultys Fortūna	200,00	1,00	20,00	1,00	0,00	0,18
Iš viso:	1140,00	53,86	202,65	57,33	1339,10	2,10

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

1 savaitė 3 diena

Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	200,00	6,84	54,11	9,83	311,41	0,25
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Kriaušės	400,00	1,20	53,60	1,60	208,00	0,46
Apelsinai	200,00	0,40	22,00	1,60	86,00	0,23
Iš viso:	1049,99	25,45	188,13	22,50	1025,11	1,18
6-10 metų pietūs						
Virtų bulvių cepelinai su kalakutiena	200,00	10,08	41,66	16,82	318,40	0,54
Natūralus jogurtas	20,00	0,58	1,34	0,88	14,20	0,05
Švieži agurkai	50,00	0,10	1,15	0,40	5,50	0,11
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	65,00	2,33	3,99	0,89	35,03	0,07
Razinų kompotas	200,00	0,19	18,75	0,75	73,10	0,09
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Iš viso:	1085,00	28,33	153,13	47,93	785,73	1,89
11-18 metų pietūs						
Virtų bulvių cepelinai su kalakutiena	200,00	10,08	41,66	16,82	318,40	0,54
Natūralus jogurtas	20,00	0,58	1,34	0,88	14,20	0,05
Švieži agurkai	50,00	0,10	1,15	0,40	5,50	0,11
Švieži pomidorai	50,00	0,10	2,05	0,50	8,50	0,11
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	65,00	2,33	3,99	0,89	35,03	0,07
Razinų kompotas	200,00	0,19	18,75	0,75	73,10	0,09
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Iš viso:	1135,00	28,43	155,18	48,43	794,23	2,00

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija
VALGIARAŠTIS
1 savaitė 4 diena
Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Šešių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	220,00	8,03	47,29	8,84	219,65	0,35
Nesaldinta vaisinė arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Apelsinai	100,00	0,20	11,00	0,80	43,00	0,12
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Iš viso:	1069,99	27,24	181,72	21,11	947,35	1,20
6-10 metų pietūs						
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,58	14,14	2,13	75,91	0,13
Natūralus jogurtas	30,00	0,87	2,01	1,32	21,30	0,06
Vitaminizuotos salotos	100,00	0,83	8,88	1,64	44,85	0,12
Šviežių obuolių kompotas	200,00	0,20	6,12	0,23	24,30	0,06
Lietiniai su varške	150,00	17,39	43,00	19,16	401,77	0,34
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Iš viso:	1280,00	52,92	218,82	62,14	1327,34	1,99
11-18 metų pietūs						
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,58	14,14	2,13	75,91	0,13
Natūralus jogurtas	30,00	0,87	2,01	1,32	21,30	0,06
Vitaminizuotos salotos	100,00	0,83	8,88	1,64	44,85	0,12
Šviežių obuolių kompotas	200,00	0,20	6,12	0,23	24,30	0,06
Lietiniai su varške	200,00	23,18	57,33	25,54	535,70	0,45
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Iš viso:	1330,00	58,72	233,15	68,53	1461,26	2,10

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

1 savaitė 5 diena

Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	200,00	9,04	36,39	5,19	231,23	0,23
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniais (tausojantis)	40,00	1,55	11,04	2,81	67,24	0,16
Kakava su pienu	100,00	2,33	4,44	1,87	47,52	0,06
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Iš viso:	940,00	31,93	175,29	21,33	1030,69	1,16
6-10 metų pietūs						
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	130,00	5,22	13,64	4,30	118,38	0,11
Žuvies šnicelis su jūros lydekos file	75,00	16,36	0,70	14,29	181,84	0,38
Biri grikių kruopų košė	100,00	5,48	33,26	6,05	202,88	0,12
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Pekino kopūstų-porų salotos	100,00	16,65	3,73	1,19	158,69	0,18
Apelsinai	400,00	0,80	44,00	3,20	172,00	0,46
Bananai	250,00	0,75	57,75	3,00	242,50	0,33
Iš viso:	1155,00	62,28	211,51	41,49	1495,99	1,80
11-18 metų pietūs						
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	130,00	5,22	13,64	4,30	118,38	0,11
Žuvies šnicelis su jūros lydekos file	100,00	21,81	0,93	19,06	242,45	0,50
Biri grikių kruopų košė	100,00	5,48	33,26	6,05	202,88	0,12
Pekino kopūstų-porų salotos	100,00	16,65	3,73	1,19	158,69	0,18
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Apelsinai	400,00	0,80	44,00	3,20	172,00	0,46
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Iš viso:	1280,00	68,03	234,84	47,46	1653,60	2,06

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

2 savaitė 1 diena

Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojantis) (augalinis)	230,00	1,74	57,12	7,64	237,41	0,18
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kriaušės	400,00	1,20	53,60	1,60	208,00	0,46
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Iš viso:	1280,00	4,94	175,72	11,24	710,41	1,13
6-10 metų pietūs						
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,50	8,39	1,34	47,68	0,12
Mėsos-daržovių troškinys su kiauliena	150,00	33,90	12,65	19,79	314,95	0,65
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (brokoliai, morkos)	100,00	0,10	7,35	2,00	34,50	0,29
Apelsinai	350,00	0,70	38,50	2,80	150,50	0,40
Marinuoti agurkai	100,00	0,00	1,30	2,80	19,00	0,23
Iš viso:	970,00	53,43	137,07	39,50	1033,76	1,96
11-18 metų pietūs						
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,50	8,39	1,34	47,68	0,12
Mėsos-daržovių troškinys su kiauliena	200,00	45,20	16,86	26,39	419,93	0,87
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (brokoliai, morkos)	100,00	0,10	7,35	2,00	34,50	0,29
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Apelsinai	350,00	0,70	38,50	2,80	150,50	0,40
Marinuoti agurkai	100,00	0,00	1,30	2,80	19,00	0,23
Iš viso:	1020,00	64,73	141,29	46,09	1138,75	2,18

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija
VALGIARAŠTIS
2 savaitė 2 diena
Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	200,00	10,45	28,57	6,13	220,25	0,17
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Obuoliai	400,00	1,60	52,00	1,60	212,00	0,39
Iš viso:	950,00	26,05	85,97	31,73	432,25	1,15
6-10 metų pietūs						
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,48	12,21	1,99	71,01	0,18
Žuvies maltinis su menkių file	75,00	17,28	0,56	13,25	189,74	0,39
Biri perlinių kruopų košė	100,00	4,59	24,82	3,23	145,91	0,07
Žalių žirnelių salotos	100,00	8,18	11,80	3,22	117,80	0,17
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	55,00	2,67	3,35	0,73	35,78	0,09
Sviesto - grietinės padažas	30,00	17,32	0,60	0,45	160,36	0,12
Kriaušės	200,00	0,60	26,80	0,80	104,00	0,23
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Iš viso:	1160,00	71,17	219,41	40,75	1583,80	1,94
11-18 metų pietūs						
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,48	12,21	1,99	71,01	0,18
Žuvies maltinis su menkių file	100,00	23,04	0,74	17,67	252,99	0,53
Biri perlinių kruopų košė	100,00	4,59	24,82	3,23	145,91	0,07
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Žalių žirnelių salotos	100,00	8,18	11,80	3,22	117,80	0,17
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	55,00	2,67	3,35	0,73	35,78	0,09
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Kriaušės	200,00	0,60	26,80	0,80	104,00	0,23
Iš viso:	1155,00	59,61	218,99	41,32	1486,69	1,96

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

2 savaitė 3 diena

Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojantis)	220,00	8,34	33,22	9,31	238,26	0,21
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Bananai	200,00	0,60	46,20	2,40	194,00	0,27
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,49
Iš viso:	1169,99	27,95	202,85	23,18	1116,95	1,21
6-10 metų pietūs						
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,13	7,68	1,34	50,73	0,21
Kepti varškėčiai	150,00	20,87	30,84	25,24	410,52	0,44
Natūralus jogurtas	30,00	0,87	2,01	1,32	21,30	0,06
Agurkų-pomidorų salotos	100,00	15,18	3,19	0,80	146,27	0,21
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Džiovintų spanguolių kompotas	200,00	0,07	22,42	0,15	102,35	0,16
Apelsinai	400,00	0,80	44,00	3,20	172,00	0,46
Iš viso:	1130,00	56,92	168,57	41,52	1322,87	1,77
11-18 metų pietūs						
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,13	7,68	1,34	50,73	0,21
Kepti varškėčiai	200,00	27,83	41,12	33,65	547,37	0,58
Natūralus jogurtas	30,00	0,87	2,01	1,32	21,30	0,06
Agurkų-pomidorų salotos	100,00	15,18	3,19	0,80	146,27	0,21
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Džiovintų spanguolių kompotas	200,00	0,07	22,42	0,15	102,35	0,16
Apelsinai	400,00	0,80	44,00	3,20	172,00	0,46
Kriaušės	200,00	0,60	26,80	0,80	104,00	0,23
Iš viso:	1380,00	64,48	205,65	50,73	1563,71	2,14

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

2 savaitė 4 diena

Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	218,00	6,62	40,08	10,26	244,45	0,25
Nesaldinta vaisinė arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Bananai	200,00	0,60	46,20	2,40	194,00	0,27
Iš viso:	768,00	21,22	91,68	36,66	438,45	1,11
6-10 metų pietūs						
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,30	17,07	2,19	92,33	0,11
Balandėliai su kiaušiena	150,00	17,00	13,28	13,23	179,29	0,45
Bulvių košė (tausojantis)	100,00	2,92	16,67	2,24	101,01	0,07
Švieži agurkai	40,00	0,08	0,92	0,32	4,40	0,09
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Kriaušės	400,00	1,20	53,60	1,60	208,00	0,46
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	100,00	0,80	5,21	2,19	31,95	0,30
Džiovintų spanguolių kompotas	200,00	0,07	22,42	0,15	102,35	0,16
Iš viso:	1240,00	41,36	187,58	31,38	1139,03	1,87
11-18 metų pietūs						
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,30	17,07	2,19	92,33	0,11
Balandėliai su kiaušiena	150,00	17,00	13,28	13,23	179,29	0,45
Bulvių košė (tausojantis)	100,00	2,92	16,67	2,24	101,01	0,07
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	100,00	0,80	5,21	2,19	31,95	0,30
Švieži agurkai	40,00	0,08	0,92	0,32	4,40	0,09
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Džiovintų spanguolių kompotas	200,00	0,07	22,42	0,15	102,35	0,16
Kriaušės	400,00	1,20	53,60	1,60	208,00	0,46
Apelsinai	200,00	0,40	22,00	1,60	86,00	0,28
Iš viso:	1440,00	41,76	209,58	32,98	1225,03	2,15

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

2 savaitė 5 diena

Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	200,00	8,80	54,25	10,51	259,99	0,35
Nesaldinta vaisinė arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Kriaušės	400,00	0,60	26,80	0,80	104,00	0,46
Iš viso:	1250,00	12,00	172,85	14,11	732,99	1,30
6-10 metų pietūs						
Maltas paukštienos šnicelis su vištiena	75,00	18,37	1,04	16,23	191,49	0,41
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	100,00	0,53	26,11	4,23	127,04	0,15
Pomidorų salotos	100,00	15,19	4,45	0,93	150,65	0,18
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Razinų kompotas	200,00	0,19	18,75	0,75	73,10	0,09
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Apelsinai	350,00	0,70	38,50	2,80	150,50	0,40
Iš viso:	1274,99	53,04	228,12	38,61	1451,98	1,91
11-18 metų pietūs						
Maltas paukštienos šnicelis su vištiena	100,00	24,49	1,39	21,64	255,31	0,56
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	100,00	0,53	26,11	4,23	127,04	0,15
Pomidorų salotos	100,00	15,19	4,45	0,93	150,65	0,18
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Razinų kompotas	200,00	0,19	18,75	0,75	73,10	0,09
Apelsinai	350,00	0,70	38,50	2,80	150,50	0,40
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Iš viso:	1299,99	59,16	228,47	44,02	1515,81	2,07

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija
VALGIARAŠTIS
3 savaitė 1 diena
Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	200,00	10,45	28,57	6,13	220,25	0,17
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Kriaušės	200,00	0,60	26,80	0,80	104,00	0,23
Iš viso:	849,99	42,06	119,20	40,40	743,94	1,22
6-10 metų pietūs						
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,49	7,94	1,33	47,44	0,13
Plovas su vištiena (tausojantis)	150,00	16,60	29,81	20,19	304,88	0,47
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	100,00	8,43	7,21	1,04	100,85	0,11
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Sultys Fortūna	1000,00	5,00	100,00	5,00	0,00	0,90
Iš viso:	1499,99	48,54	203,38	37,03	872,86	1,84
11-18 metų pietūs						
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,49	7,94	1,33	47,44	0,13
Plovas su vištiena (tausojantis)	199,99	22,14	39,75	26,92	406,50	0,63
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	100,00	8,43	7,21	1,04	100,85	0,11
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Sultys Fortūna	1000,00	5,00	100,00	5,00	0,00	0,90
Viso grūdo duona	40,00	0,44	20,92	2,59	94,89	0,07
Iš viso:	1589,99	54,51	234,24	46,35	1069,38	2,07

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija
VALGIARAŠTIS
3 savaitė 2 diena
Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Perlinių kruopų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	230,00	1,36	55,93	7,03	247,68	0,16
Nesaldinta vaisinė arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kriaušės	400,00	1,20	53,60	1,60	208,00	0,46
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Iš viso:	980,00	16,56	114,93	32,63	455,68	1,21
6-10 metų pietūs						
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,56	18,47	4,56	93,57	0,15
Biri grikių kruopų košė	100,00	5,48	33,26	6,05	202,88	0,12
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	60,00	3,19	3,35	0,64	40,62	0,16
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (pomidorai, morkos)	60,00	0,12	3,84	0,60	14,40	0,06
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Maltas kiaulienos šnicelis	75,00	23,15	6,37	13,29	211,65	0,42
Apelsinai	400,00	0,80	44,00	3,20	172,00	0,46
Iš viso:	1445,00	53,31	232,71	39,81	1419,82	2,08
11-18 metų pietūs						
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,56	18,47	4,56	93,57	0,15
Biri grikių kruopų košė	100,00	5,48	33,26	6,05	202,88	0,12
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	60,00	3,19	3,35	0,64	40,62	0,16
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (pomidorai, morkos)	60,00	0,12	3,84	0,60	14,40	0,06
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Maltas kiaulienos šnicelis	100,00	30,87	8,50	17,72	282,20	0,57
Apelsinai	400,00	0,80	44,00	3,20	172,00	0,46
Iš viso:	1470,01	61,02	234,84	44,24	1490,37	2,23

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija
VALGIARAŠTIS
3 savaitė 3 diena
Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	155,00	18,60	20,32	16,39	281,26	0,42
Natūralus jogurtas	30,00	0,87	2,01	1,32	21,30	0,06
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Iš viso:	1184,99	22,52	168,18	23,91	907,06	1,43
6-10 metų pietūs						
Pieniška kvietinių kruopų sriuba (tausojantis)	150,00	5,75	16,01	4,99	133,80	0,11
Virti žalieji/rudieji lęšiai (tausojantis) (augalinis)	120,00	1,52	26,83	0,89	163,43	0,08
Marinuotų burokėlių salotos	100,00	8,34	11,38	1,90	116,73	0,11
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	80,00	2,26	13,00	13,68	124,55	0,30
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Apelsinai	400,00	0,80	44,00	3,20	172,00	0,46
Iš viso:	1169,99	49,90	185,50	59,42	1177,64	1,91
11-18 metų pietūs						
Pieniška kvietinių kruopų sriuba (tausojantis)	150,00	5,75	16,01	4,99	133,80	0,11
Virti žalieji/rudieji lęšiai (tausojantis) (augalinis)	120,00	1,52	26,83	0,89	163,43	0,08
Marinuotų burokėlių salotos	100,00	8,34	11,38	1,90	116,73	0,11
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	100,00	2,83	16,25	17,10	155,69	0,38
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Apelsinai	400,00	0,80	44,00	3,20	172,00	0,46
Iš viso:	1189,99	50,46	188,76	62,85	1208,78	1,99

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija
VALGIARAŠTIS
3 savaitė 4 diena
Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	120,00	17,65	6,56	15,04	243,35	0,43
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Švieži pomidorai	40,00	0,08	1,64	0,40	6,80	0,07
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kriaušės	400,00	1,20	53,60	1,60	208,00	0,46
Iš viso:	729,99	19,15	72,27	18,34	505,59	1,01
6-10 metų pietūs						
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,27	15,05	4,18	86,57	0,11
Biri miežinių kruopų košė	100,00	4,46	25,56	3,71	150,13	0,04
Marinuotų burokėlių salotos su žaliais žirneliais	100,00	7,66	12,37	2,75	115,26	0,15
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Guliašas su vištiena	150,00	32,47	9,02	31,69	387,67	0,74
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Iš viso:	950,00	64,92	201,28	55,99	1498,82	1,73
11-18 metų pietūs						
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,27	15,05	4,18	86,57	0,11
Biri miežinių kruopų košė	100,00	4,46	25,56	3,71	150,13	0,04
Marinuotų burokėlių salotos su žaliais žirneliais	100,00	7,66	12,37	2,75	115,26	0,15
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Guliašas su vištiena	200,00	43,30	12,03	42,25	516,90	0,96
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Obuoliai	250,00	1,00	32,50	1,00	132,50	0,24
Iš viso:	1250,00	76,75	236,79	67,55	1760,55	2,19

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija
VALGIARAŠTIS
3 savaitė 5 diena
Nemokamas maitinimas

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
6-18 metų pusryčiai						
Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	207,00	6,06	52,30	8,50	298,68	0,30
Arbatžolių arbata su citrina	150,00	0,02	4,28	0,04	16,60	0,04
Kriaušės	400,00	1,20	53,60	1,60	208,00	0,46
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Iš viso:	857,00	24,29	168,60	19,61	942,99	1,03
6-10 metų pietūs						
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,10	5,12	1,16	39,48	0,16
Viso grūdo duona	40,00	0,44	20,92	2,59	94,89	0,07
Kepta paukštienos file	75,00	23,23	5,50	17,57	263,71	0,40
Raugintų kopūstų salotos	100,00	10,02	5,97	0,72	117,50	0,25
Bulvių košė (tausojantis)	100,00	2,92	16,67	2,24	101,01	0,07
Šaldytų vyšnių kompotas	200,00	0,34	6,92	0,57	28,60	0,11
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Sviesto - grietinės padažas	30,00	17,32	0,60	0,45	160,36	0,12
Iš viso:	1295,00	75,37	185,12	36,76	1490,24	1,89
11-18 metų pietūs						
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,10	5,12	1,16	39,48	0,16
Viso grūdo duona	40,00	0,44	20,92	2,59	94,89	0,07
Kepta paukštienos file	100,00	30,97	7,33	23,42	351,61	0,53
Raugintų kopūstų salotos	100,00	10,02	5,97	0,72	117,50	0,25
Bulvių košė (tausojantis)	100,00	2,92	16,67	2,24	101,01	0,07
Šaldytų vyšnių kompotas	200,00	0,34	6,92	0,57	28,60	0,11
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Sviesto - grietinės padažas	30,00	17,32	0,60	0,45	160,36	0,12
Iš viso:	1320,00	83,12	186,95	42,62	1578,15	2,02