TVIRTINU

Tvirtinimo data

MB „GINARITA"

Alytaus r. Daugų Vlado Mirono gimnazija, Vlado Mirono g. 2, 64140 Daugai

15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikai

Įstaigos darbo laikas 09:00 – 13: 30

Valgiaraštis įsigalioja 2026-09-01

Parengė: dietistė Simona Šliužaitė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija
Pietūs
11 ir vyresnių amžiaus grupė

11
Trečia savaitė
Pirmadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Šaldytų daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-5	150	2,10	3,40	12,60	90,50
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	GIN-08	100	9,82	9,73	8,45	160,00
Keptas maltos kiaulienos šnicelis (tausojantis)	PAT-08	90	17,68	8,16	5,98	167,79
Virti makaronai su daržovėmis (tausojantis)	PAT-10	160	5,84	3,12	34,96	190,40
Daržovių troškinys (augalinis) (tausojantis)	AUG-01	160	3,36	4,64	40,64	146,56

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
GARNYRAS						
Virti grikiai (augalinis) (tausojantis)	V-17	90	4,40	1,20	20,00	120,10
Virti avižiniai dribsniai (augalinis) (tausojantis)	GAR-07	90	3,07	0,91	25,10	101,10
SALOTOS						
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	SLT-19	70	0,85	5,11	5,62	55,13
GĖRIMAS						
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Dietistė
Simona Šliužaitė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

12

Trečia savaitė

Antradienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-8	150	1,68	0,21	11,51	56,19
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Virtas vištienos kukulis (tausojantis)	PAT-13	90	15,36	4,37	5,79	124,07
Vištienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	PAT-24	230	12,47	9,33	21,60	220,67
Virti varškėčiai (tausojantis)	PAT-31	160	17,68	8,40	32,64	279,20
Pupelių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-02	160	3,84	4,96	37,26	158,24

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
GARNYRAS						
Virtų bulvių tyrė (augalinis) (tausojantis)	GAR-01	90	1,98	0,90	16,20	80,10
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-05	90	2,16	0,36	25,38	110,70
SALOTOS						
Šviežių kopūstų salotos su obuoliu (augalinis)	SLT-09	70	0,79	5,11	5,06	56,29
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
GĖRIMAS						
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Dietistė
Simona Šliužaitė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

13

Trečia savaitė

Trečiadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-1	150	1,18	1,89	9,16	52,98
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Keptas su garais kiaulienos maltinis (tausojantis)	PAT-14	90	17,10	7,65	5,79	160,71
Naminiai blynai su obuoliu	PAT-16	200	11,60	11,10	65,10	413,00
Kepti su garais varškėčiai (tausojantis)	PAT-32	3x70	24,99	15,02	49,77	438,90
Žirnių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-03	160	6,72	5,6	37,74	172,32

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
GARNYRAS						
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	GAR-03	90	5,12	0,91	33,01	101,40
Virtos miežinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-04	90	2,10	0,25	15,00	75,00
SALOTOS						
Šviežių kopūstų salotos su obuoliu (augalinis)	SLT-09	70	0,79	5,11	5,06	56,29
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
GĖRIMAS						
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Dietistė
Simona Šliužaitė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

14

Trečia savaitė

Ketvirtadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	S-4	150	2,00	2,20	17,30	99,00
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Apkeptas su garais vištienos kukulis (tausojantis)	PAT-07	90	15,56	4,18	5,79	123,43
Makaronai su fermentiniu sūriu, 45% (tausojantis)	PAT-06	160	12,69	8,46	49,94	326,86
Varškės, 9% - manų kruopų apkepas (tausojantis)	PAT-24	160	16,62	12,44	28,80	294,22
Ryžių kruopų troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-07	160	4,80	4,64	38,38	161,76

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
GARNYRAS						
Virtų bulvių tyrė (augalinis) (tausojantis)	GAR-01	90	1,98	0,90	16,20	80,10
Virti avižiniai dribsniai (augalinis) (tausojantis)	GAR-07	90	3,07	0,91	25,10	101,10
SALOTOS						
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	SLT- 10	70	1,43	1,28	12,25	138,52
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
GĖRIMAS						
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Dietistė
Simona Šliužaitė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija
Pietūs
11 ir vyresnių amžiaus grupė

15
Trečia savaitė
Penktadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr-4	150	2,20	2,25	15,96	84,78
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Keptas su garais riebios žuvies (skumbrės filė) maltinis (tausojantis)	PAT-21	90	2,57	1,36	21,32	184,23
Virtos varškės, 9% bandelės (tausojantis)	PP-10	140	18,20	9,60	35,20	298,00
Virtos pieniškos vištienos dešrelės (tausojantis)	PAT-09	55X3/90	9,03	11,18	15,68	226,45
Miežinių kruopų troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-05	160	5,14	5,22	25,95	174,72

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
GARNYRAS						
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-05	90	2,16	0,36	25,38	110,70
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	GAR-03	90	5,12	0,91	33,01	101,40
SALOTOS						
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	SLT-14	70	0,85	5,11	5,02	53,63
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
GĖRIMAS						
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Dietistė
Simona Šliužaitė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

1

Pirma savaitė

Pirmadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	S-1	150	1,90	0,00	12,20	56,80
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Garintas kiaulienos-ryžių kukulis (tausojantis)	PAT-05	90	14,01	6,49	10,35	156,21
Ryžių kruopų plovas su kiauliena (tausojantis)	PAT-04	160	13,52	11,60	21,04	242,40
Makaronai su fermentiniu sūriu, 45% (tausojantis)	PAT-06	140	11,10	7,40	43,70	286,00
Daržovių troškinys (augalinis) (tausojantis)	AUG- 01	160	3,36	4,64	40,64	146,56
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga g**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
GARNYRAS						
Virti avižiniai dribsniai (augalinis) (tausojantis)	GAR-07	90	3,07	0,91	25,10	101,10
Virti grikiai (augalinis) (tausojantis)	V-17	90	4,40	1,20	20,00	120,10
SALOTOS						
Šviežių kopūstų salotos su obuoliu (augalinis)	SLT-09	70	0,79	5,11	5,06	56,29
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
GĖRIMAS						
Stalo vanduo	G-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Dietistė
Simona Šliužaitė

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

2

Pirma savaitė

Antradienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorų tyre (tausojantis) (augalinis)	S-2	150	1,10	3,10	13,50	87,00
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Apkeptas su garais vištienos kukulis (tausojantis)	PAT-07	90	15,56	4,18	5,79	123,43
Skryliai (tausojantis)	PAT-33	160	8,40	1,76	50,48	253,60
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	PAT-29	80	6,72	4,88	7,12	98
Pupelių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-02	160	3,84	4,96	37,26	158,24
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga g**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
GARNYRAS						
Virtų bulvių tyrė (augalinis) (tausojantis)	GAR-01	90	1,98	0,90	16,20	80,10
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-05	90	2,10	0,95	23,70	100,23
SALOTOS						
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	SLT-19	70	0,85	5,11	5,62	55,13
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
GĖRIMAS						
Stalo vanduo	G-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Dietistė
Simona Šliužaitė

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

3

Pirma savaitė

Trečiadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-1	150	1,18	1,89	9,16	52,98
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Keptas maltos kiaulienos šnicelis (tausojantis)	PAT-08	90	17,68	8,16	5,98	167,79
Virtų bulvių paplotėliai „Švilpikai" (tausojantis)	PAT-30	120	1,32	5,88	48,24	216,00
Kiaulienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	PAT-26	160	16,34	14,74	24,69	290,29
Žirnių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-03	160	6,72	5,60	37,74	172,32

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
GARNYRAS						
Virtos miežinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-04	90	2,10	0,25	15,00	75,00
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	GAR-03	90	5,12	0,91	33,01	101,40
SALOTOS						
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
Šviežių kopūstų salotos su obuoliu (augalinis)	SLT-09	70	0,79	5,11	5,06	56,29
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
GĖRIMAS						
Stalo vanduo	G-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Dietistė
Simona Šliužaitė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

4

Pirma savaitė

Ketvirtadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-3	150	5,20	2,20	17,10	105,80
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Keptas su garais vištienos maltinis (tausojantis)	PAT-15	90	15,56	6,11	5,79	140,79
Virti makaronai su daržovėmis (tausojantis)	PAT-10	160	5,84	3,12	34,96	190,40
Lietiniai blynai su varškės, 9% ir obuolių įdaru	PAT-27	240	20,88	14,76	54,00	426,00
Perlinių kruopų troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-04	160	4,96	4,96	38,06	151,84

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
GARNYRAS						
Virtų bulvių tyrė (augalinis) (tausojantis)	GAR-01	90	1,98	0,90	16,20	80,10
Virti avižiniai dribsniai (augalinis) (tausojantis)	GAR-07	90	3,07	0,91	25,10	101,10
SALOTOS						
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
Šviežių kopūstų salotos su obuoliu (augalinis)	SLT-09	70	0,79	5,11	5,06	56,29
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
GĖRIMAS						
Stalo vanduo	G-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Dietistė
Simona Šliužaitė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

5

Pirma savaitė

Penktadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr-4	150	2,20	2,25	15,96	84,78
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Keptas su garais liesos žuvies (jūros lydekos filė) maltinis (tausojantis)	PAT-20	90	14,46	4,31	5,79	121,50
Kepti su garais varškėčiai (tausojantis)	PAT-32	70x3	24,99	15,02	49,77	438,90
Virtos pieniškos vištienos dešrelės (tausojantis)	PAT-09	3x55	19,80	24,90	6,00	327,00
Miežinių kruopų troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-05	160	4,96	5,12	36,94	157,44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
GARNYRAS						
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-05	90	2,16	0,36	25,38	110,70
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	GAR-03	90	5,12	0,91	33,01	101,40
SALOTOS						
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	SLT-14	70	0,85	5,11	5,02	53,63
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
GĖRIMAS						
Stalo vanduo	G-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Dietistė
Simona Šliužaitė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

6

Antra savaitė

Pirmadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	S-1	150	1,90	0,00	12,20	56,80
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Apkeptas su garais vištienos kukulis (tausojantis)	PAT-07	90	15,56	4,18	5,79	123,43
Ryžių kruopų plovas su vištiena (tausojantis)	PAT-17	140	11,06	6,16	17,71	170,80
Makaronai su fermentiniu sūriu, 45% (tausojantis)	PAT-06	160	12,69	8,46	49,94	326,86
Daržovių troškinys (augalinis) (tausojantis)	AUG-01	160	3,36	4,64	40,64	146,56

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
GARNYRAS						
Virti grikiai (augalinis) (tausojantis)	V-17	90	4,40	1,20	20,00	120,10
Virti avižiniai dribsniai (augalinis) (tausojantis)	GAR-07	90	3,07	0,91	25,10	101,10
SALOTOS						
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	SLT-14	70	0,85	5,11	5,02	53,63
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
GĖRIMAS						
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Dietistė
Simona Šliužaitė

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

7

Antra savaitė

Antradienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-19	150	0,95	1,40	7,91	48,01
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Keptas maltos kiaulienos šnicelis (tausojantis)	PAT-08	90	17,68	8,16	5,98	167,79
Kiaulienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	PAT-26	160	13,28	13,44	7,52	200,80
Virti varškėčiai (tausojantis)	PAT-31	160	17,68	8,40	32,64	279,20
Grikių kruopų troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-06	160	5,44	5,12	38,70	167,68

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
GARNYRAS						
Virtų bulvių tyrė (augalinis) (tausojantis)	GAR-01	90	1,98	0,90	16,20	80,10
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-05	90	2,16	0,36	25,38	110,70
SALOTOS						
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	SLT-14	70	0,85	5,11	5,02	53,63
GĖRIMAS						
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Dietistė
Simona Šliužaitė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

8

Antra savaitė

Trečiadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais (tausojantis) (augalinis)	S-21	150	1,20	2,00	8,30	55,00
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Skryliai (tausojantis)	PAT-33	160	8,40	1,76	50,48	253,60
Keptas su garais vištienos maltinis (tausojantis)	PAT-15	90	15,56	6,11	5,79	140,79
Virtų bulvių paplotėliai „Švilpikai" (tausojantis)	PAT-30	120	4,5	2,7	30,48	163,8
Žirnių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-03	160	6,72	5,60	37,74	172,32

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
GARNYRAS						
Virtos miežinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-04	90	2,10	0,25	15,00	75,00
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	GAR-03	90	5,12	0,91	33,01	101,40
SALOTOS						
Šviežių kopūstų salotos su obuoliu (augalinis)	SLT-09	70	0,79	5,11	5,06	56,29
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
GĖRIMAS						
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Dietiste
Simona Šliužaitė

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

9

Antra savaitė

Ketvirtadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių su pomidorais sriuba (tausojantis) (augalinis)	S-14	150	7,08	2,28	24,39	146,44
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Virtas kiaulienos kukulis (tausojantis)	PAT-12	90	10,76	6,66	4,05	119,25
Kepti su garais varškėčiai (tausojantis)	PAT-32	3x70	24,99	15,02	49,77	438,90
Virti makaronai su daržovėmis (tausojantis)	PAT-10	160	5,84	3,12	34,96	190,40
Ryžių kruopų troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-07	160	4,80	4,64	38,38	161,76

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
GARNYRAS						
Virtų bulvių tyrė (augalinis) (tausojantis)	GAR-01	90	1,98	0,90	16,20	80,10
Virti avižiniai dribsniai (augalinis) (tausojantis)	GAR-07	90	3,07	0,91	25,10	101,10
SALOTOS						
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	SLT-19	70	0,85	5,11	5,62	55,13
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
GĖRIMAS						
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Dietistė
Simona Šliužaitė

Alytaus r. Daugų Vl. Mirono gimnazija

Pietūs

11 ir vyresnių amžiaus grupė

10

Antra savaitė

Penktadienis

Nemokamas mokinių maitinimas

MB " Ginarita"

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-11	150	1,60	2,50	10,50	66,90
Viso grūdo ruginė duona	De-4	20	1,40	0,30	10,40	51,30
Keptas su garais liesos žuvies (jūros lydekos filė) maltinis (tausojantis)	PAT-20	90	14,46	4,31	5,79	121,50
Virtos pieniškos vištienos dešrelės (tausojantis)	PAT-09	3x55	19,80	24,90	6,00	327,00
Varškės, 9% - manų kruopų apkepas (tausojantis)	PAT-24	160	16,62	12,44	28,80	294,22
Miežinių kruopų troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	AUG-05	160	4,96	5,12	36,94	157,44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
GARNYRAS						
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	GAR-05	90	2,16	0,36	25,38	110,70
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	GAR-03	90	5,12	0,91	33,01	101,40
SALOTOS						
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	SLT-14	70	0,85	5,11	5,02	53,63
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	SL-2	70	1,30	4,00	6,50	69,90
Sezoninių daržovių rinkinukas 3-jų rūšių (augalinis)	SLT-15	10/10/10	0,6	0,1	3	15
GĖRIMAS						
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
VAISIAI/ DARŽOVĖS						
Vaisius (sezoninis)	V-1	60	0,40	0,00	12,00	53,00

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Dietistė
Simona Šliužaitė