

1 savaitė - 1 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Kietagrūdžiai makaronai su sūriu	150/20	332,00
Vaisiai	1	76,95
Nesaldinta arbata	150	0,02
Maistinė-energinė vertė		408,97
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Pomidorinė sriuba su ryžiais	200	98,09
Tausojantis* Kiaulienos mentės guliašas	80/20	194,54
Virti griekiai	100	121,44
Pekino kopūstų salotos su paprika	40	35,16
Pilno grūdo ruginė duona	20	87,96
Stalo vanduo su cirtina	200/2	4,34
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		541,53

1 savaitė - 2 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Perlinių kruopų košė	200	259,60
Vaisiai	1	76,95
Pienas	100	75,00
Maistinė-energinė vertė		411,55
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Daržovių sriuba su žirneliais ir grietine	200	76,79
Tausojantis* Garuose virtas kalakutienos maltinukas	80	259,00
Bulvių košė	80	49,31
Virtų burokėlių salotos su obuoliais	80	49,60
Žalieji žirneliai	40	33,84
Morkų šiaudeliai	40	50,00
Pilno grūdo ruginė duona	20	87,96
Geriamas vanduo	200	0,00
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		572,66

1 savaitė - 3 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Avižinių dribsnių košė	200	328,00
Vaisiai	1	76,95
Nesaldinta arbata	150	0,00
Maistinė-energinė vertė		404,95
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine	200	107,45
Tausojantis* Garuose keptas varškės pudingas, trintos uogos	200/20	284,56
2 rūšių šviežių daržovių rinkinys (agurkai, morkos)	40/40	65,38
Pilno grūdo ruginė duona	20	87,96
Stalo vanduo su cirtina	200/2	4,34
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		549,69

UAB "LEMANDA"

1 savaitė - 4 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Grikių košė	200	210,80
Vaisiai	1	76,95
Pienas	100	75,00
Maistinė-energinė vertė		362,75
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Žirnių sriuba	200/2	112,52
Tausojantis* Jūros lydekės filė maltinukas virtas garuose	80	194,44
Virti kietagrūdžiai makaronai	80	127,71
Burokėlių salotos su raugintais agurkais	80	79,28
Geriamas vanduo	200	0,00
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		513,95

1 savaitė - 5 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Virtas kiaušinis	40	182,70
Ruginė duona su sviestu	25/5	109,00
Agurkų šiaudeliai	100	85,00
Nesaldinta arbata	150	0,00
Maistinė-energinė vertė		376,70
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Burokėlių sriuba su grietine	200	78,97
Tausojantis* Kepti garuose žemaičių blynai su kiauliena ir grietine	200/80	297,45
3 rūšių daržovių rinkinukas(morkos, žirneliai, paprika)	30/30/30	127,30
Viso grūdo ruginė duona	20	87,96
Stalo vanduo su cirtina	200/2	4,34
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		468,72

2 savaitė - 1 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Tiršta manų košė su sviestu	200	220,80
Trinta varškė	50	103,69
Nesaldinta arbata	150	0,00
Maistinė-energinė vertė		324,49
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Konservuotų rūgštynių sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine	200	75,52
Tausojantis* Garuose kepti kiaušienos ir ryžių kukuliai	100	175,36
Bulvių košė	80	85,69
Pekino kopūstų- porų salotos su aliejumi	80	25,87
Viso grūdo ruginė duona	20	87,96
Kriaušė	1	89,30
Geriamas vanduo	200	0,00
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		539,70

2 savaitė - 2 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Kvietinių kruopų košė su sviestu	200	250,56
Vaisiai	1	76,95
Nesaldinta arbata	150	0,00
Maistinė-energinė vertė		327,51
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Burokėlių sriuba su grietine	200	147,36
Tausojantis* Kepta garuose malta vištienos filė	80	116,39
Virti ryžiai	80	126,68
Pekino kopūstų- pomidorų salotos su aliejumi	80	96,58
Stalo vanduo su citrina	200/2	4,34
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		491,35

2 savaitė - 3 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Biri grikių košė su sviestu	200	263,2
Vaisiai	1	76,95
Nesaldinta arbata	150	0
Maistinė-energinė vertė		340,15
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Tiršta žirnių sriuba	200	100,52
Tausojantis* Konvekciniėje apkepti varškėčiai su trintomis uogomis	200/40	358,25
3 rūšių daržovių rinkinukas(morkos, agurkai, paprika)	30/30/30	31,86
Viso grūdo ruginė duona	20	87,96
Geriamas vanduo	200	0,00
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		490,63

2 savaitė - 4 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Avižinių dribsnių košė su sviestu	200	295,4
Uogienė	20	54,2
Nesaldinta arbata	150	0
Maistinė-energinė vertė		349,60
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	200	77,5
Tausojantis* Troškinta malta menkės filė su morkomis ir brokoliais	80/40	192,65
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai	100	155,41
Morkų salotos su obuoliais	60	12,20
Viso grūdo ruginė duona	20	87,96
Stalo vanduo su citrina	200/2	4,34
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		530,06

2 savaitė - 5 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Miežinių dribsnių košė su sviestu	200	280,0
Orkaitėje kepti vaisiai	1	56,0
Nesaldinta arbata	150	0
Maistinė-energinė vertė		336,00
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais ir grietine	200	82,50
Tausojantis* Virtas garuose jautienos maltinukas	80	198,01
Perlinių kruopų košė	80	112,96
Burokėlių salotos su žirneliais	80	78,36
Viso grūdo ruginė duona	20	87,96
Geriamas vanduo	200	0,00
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		559,79

3 savaitė - 1 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu	200	298,40
Vaisiai	1	76,95
Nesaldinta arbata	150	0,00
Maistinė-energinė vertė		375,35
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Morkų sriuba su lęšiais	200	77,44
Tausojantis* Virtas garuose kiaulienos maltinukas su daržovių įdaru	80/20	243,69
Virtos bulvės su krapais	100	112,36
Šviežių kopūstų salotos su pomidorais	80	63,40
Geriamas vanduo	200	0,00
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		496,89

3 savaitė - 2 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu	200	181,30
Ruginė duona su fermentiniu sūriu	25/15	79,00
Vaisiai	1	76,95
Nesaldinta arbata	150	0,00
Maistinė-energinė vertė		337,25
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Raugintų kopūstų sriuba	200	74,37
Tausojantis* Vištienos plovos	150	256,35
Virtų burokėlių skiltelės su citriniu užpilu	100	89,56
Viso grūdo ruginė duona	20	87,96
Stalo vanduo su citrina	200/2	4,34
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		512,58

3 savaitė - 3 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Biri perlinių kruopų košė	200	278,93
Vaisiai	1	76,95
Nesaldinta arbata	150	0,00
Maistinė-energinė vertė		355,88
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Pieniška kietagrūdžių makaronų sriuba	200	98,20
Tausojantis* Virti varškės kukuliai su grietine	200/20	296,35
3 rūšių daržovių rinkinukas(morkos, agurkai, paprika)	30/30/30	65,39
Viso grūdo ruginė duona	10	43,68
Geriamas vanduo	200	0,00
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		503,62

3 savaitė - 4 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Avižinių dribsnių košė su sviestu	200	265,40
Vaisiai	1	76,95
Nesaldinta arbata	150	0,00
Maistinė-energinė vertė		342,35
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Baltųjų pupelių sriuba	200	112,36
Tausojantis* Konvekciniame garais kepta malta menkės filė su daržovėmis	80/40	168,96
Virti ryžiai	80	72,69
3 rūšių daržovių rinkinukas(morkos, žirneliai, paprika)	30/30/30	65,39
Viso grūdo ruginė duona	20	87,96
Stalo vanduo su cirtina	200/2	4,34
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		511,70

3 savaitė - 5 diena

6-10 metų amžiaus grupė

Pusryčiai	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Ryžių kruopų košė su sviestu	200	348,80
Nesaldinta arbata	150	0,00
Maistinė-energinė vertė		348,80
Pietūs	Išėiga (g)	Energinė vertė (kcal)
Daržovių sriuba su vištienos kukuliais	200	83,94
Tausojantis* Troškintas jautienos kumpis su brokoliais ir morkomis	80/40	218,36
Virti griekiai	100	112,38
Virtų burokėlių skiltelės su aliejaus užpilu, žirneliai	30/30	29,56
Augalinis* Daržovių šūpinys su cukinijomis ir brokoliais	200	245,91
Vaisiai	1	76,95
Geriamas vanduo	200	0,00
Tausojantis* Maistinė-energinė vertė		521,19