



TVIRTINU  
 Panevėžio Raimundo Šargūno  
 sporto gimnazijos direktorė  
 Asta Sakaluskienė

*Asta Sakaluskienė*

II savaitė, pirmadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (T)	3Kt	2/40	0,35	10,18	9,69	0,58	130,00
Majonezas	424	30	0,10	0,84	20,10	0,78	125,00
Sviestas	613	10	0,09	0,07	8,20	0,08	74,40
Sumuštinų duona	528	40	0,18	2,92	1,40	21,68	113,60
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Sausi pusryčiai su pienu (ekologiški)	5Kt	200/75	1,00	8,25	4,58	47,25	275,25
Iš viso:			1,75	8,25	4,58	47,25	275,25

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	10Sr	150	0,07	1,28	1,77	10,21	59,57
Grietinė	601	10	0,04	0,24	3,00	0,31	29,30
Vištienos maltinis (T)	57K	150	0,91	36,88	2,26	4,61	185,16
Baltas padažas	12Pa	30	0,04	1,09	1,92	2,45	31,46
Makaronai su sviestu (T)	6Gar	200/10	0,20	8,28	8,43	57,69	347,24
Žiedinių kopūstų salotos	4Sa	100	0,20	3,31	16,07	5,43	172,17
Žaliųjų (šaldytų) žirnelių salotos	10S	50	0,13	2,51	1,73	8,33	48,70
Varškės spygliukai (T)	86K	100	0,32	12,00	6,69	21,07	193,09
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	50	0,32	0,47	3,40	1,54	259,25
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			2,25	66,08	45,30	117,25	1347,84

Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Užkandis su dešrele ir sūriu	517	1/130	0,77	13,20	14,40	33,60	362,40
Vaisiai (bananai)	007	133	0,19	1,60	0,40	30,72	129,01
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Iš viso:			1,11	20,80	16,80	292,32	591,41

Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Daržovių troškiny su dešrelėmis	66K	200/200 0/50	1,17	37,97	57,59	27,95	1003,79
Agurkai	001	60	0,12	0,48	0,12	1,38	6,60
Pomidorai	031	50	0,10	0,50	0,10	2,05	8,50
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			1,42	38,98	57,84	37,01	1040,80

Naktiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Pyragėlis su vyšnių įdaru	521	1/50	0,38	3,40	8,86	22,77	184,50
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Sūrio lazdelė	617	1/20	0,24	8,81	6,86	0,00	97,68
Iš viso:			0,77	18,21	17,72	250,77	382,18

Reikšmės:

**Pabrauktas** patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU  
 Panevėžio Raimundo Sakalausko  
 sporto gimnazijos direktorė  
 Asta Sakalauskienė

II savaitė, antradienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Sumuštiniai su virta dešra ir sūrių	1-2Kt	2/80	0,86	20,66	37,81	21,40	509,22
Agurkai	001	50	0,10	0,40	0,10	1,15	5,50
Paprikos	28	50	0,15	0,65	0,25	3,30	14,50
Avižinių kruopų košė su pienu (T)	26Gar	200	0,36	15,37	23,95	49,80	472,74
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			1,50	37,11	62,15	81,28	1023,87

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su grietine	9Sr	150/10	0,11	2,30	4,15	14,42	116,42
Mėsos suktinukas (T)	74K	130	0,89	30,15	29,76	10,21	424,42
Sviesto-grietinės padažas (T)	11Pa	50	0,32	0,47	3,40	1,54	259,00
Bulvių košė (T)	5Gar	200	0,18	4,47	8,49	30,90	207,04
Kopūstų ir morkų salotos (A)	7S	100	0,09	1,29	2,21	7,66	46,80
Varškės ir ryžių pudingas (T)	87K	100	0,40	24,98	12,02	15,39	228,96
Grietinė	601	25	0,10	0,60	7,50	0,78	73,25
Uogienė	447	27	0,10	0,07	0,08	17,09	69,66
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,03	0,03	5,63	21,91
Šviesi duona	506	25	0,05	2,18	2,03	10,75	72,50
Iš viso:			2,26	66,53	69,66	114,36	1519,96

Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vaisiai (obuolys)	027	90	0,05	0,36	0,36	11,70	47,70
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Bandelė lazdelė su dešrele	525	1/120	0,90	4,29	18,85	24,05	286,00
Iš viso:			1,10	10,65	21,21	263,75	433,70

Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Kalakutienos maltinis	61K	150	0,87	25,05	29,67	4,55	384,41
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	45	0,29	0,42	3,06	1,38	233,33
Grikių kruopų košė (T) (A)	31Gar	100	0,10	6,05	5,48	33,26	202,88
Kopūstų saloto su agurkais ir ridikėliais (A)	12Sa	100	0,28	1,05	18,13	4,06	176,51
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,75
Iš viso:			1,56	32,57	56,34	48,24	1016,87

Naktiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Itališka apkepėlė trys sūriai	527	1/100	0,73	4,60	12,48	31,20	330,00
Iš viso:			0,88	10,60	14,48	259,20	430,00

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRGINU  
 Panevėžio Raimundo Sargūno  
 sporto gimnazijos direktorė  
 Asta Sakalauskienė

II savaitė, trečiadienis

Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Omletas su sūriu (T)	8K	200/20	0,76	25,38	36,61	9,66	390,00
Marinuoti agurkai	023	80	0,13	0,40	0,00	3,20	15,20
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Sūrio lazdelė	617	1/20	0,24	8,81	6,86	0,00	97,68
Skrebutis su tepamu sūreliu	6Kt	40/40	0,45	3,83	3,19	22,08	134,96
Iš viso:			1,61	38,45	46,69	40,57	659,75

Pietūs 11.30-14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Trinta daržovių sriuba (A)	12Sr	150	0,05	0,76	3,12	5,66	50,38
Keptos vištų šlaunelės (T)	2K	250	1,70	61,09	54,97	2,46	748,01
Virti ryžiai (T) (A)	13Gar	150	0,07	4,71	0,21	40,97	190,50
Agurkų ir ridikėlių salotos	26Sa	100	0,34	1,19	3,16	3,07	42,02
Bulvių plokštainis su varške	24K	100	0,22	13,72	13,50	17,92	247,66
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	32	0,21	0,30	2,18	0,98	165,92
Arbata nesaldinta	5G	1/200	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			2,60	81,77	77,13	71,06	1444,50

Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Mokyklinė pica su kumpiu	526	1/135	0,61	11,21	9,72	27,68	379,35
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Iš viso:			0,76	17,21	11,72	255,68	479,35

Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Kotletukai (T)	27K	150	0,85	32,12	16,53	16,49	341,59
Padažas su krapais	17Pa	50	0,09	1,63	3,13	3,88	47,67
Perlinių kruopų košė (A) (T)	12Gar	100	0,03	3,23	0,59	24,82	110,55
Salotos su agurkais ir cukinija (A)	8Sa	100	0,34	1,13	6,24	4,02	69,00
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,75
Iš viso:			1,33	38,11	26,49	54,20	588,56

Naktiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Užkandis su dešrele ir sūriu	517	1/120	0,77	13,20	14,40	33,60	362,40
Vaisiai (obuolys)	027	70	0,04	0,28	0,28	9,10	37,10
Vaisių sultys	201	250	0,19	7,50	2,50	285,00	125,00
Iš viso:			1,00	20,98	17,18	327,70	524,50

Reikšmės:

**Pabrauktas** patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojančias patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU  
Panevėžio Raimundo Sargūno  
sporto gimnazijos direktorė  
Asta Sakalauskienė

## II savaitė, ketvirtadienis

### Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su sviestu (T)	14Gar	150	0,21	9,08	8,39	49,89	307,08
Trinta varškė su vaisiais	4Kt	140/30/30	0,75	15,48	15,75	3,32	218,35
Skrebutis su sviestu	8Kt	40/20	0,35	3,30	18,20	20,92	259,20
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			1,34	27,89	42,37	79,76	806,54

### Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Bulvių sriuba su frikadėlėmis	25Sr	150	0,17	1,62	1,89	11,20	103,00
Kiaulienos karbonadas	75K	150	1,19	42,60	38,58	12,93	565,50
Virtos bulvės (T) (A)	2Gar	200	0,11	4,12	0,21	37,70	166,86
Žiedinių kopūstų salotos	4Sa	100	0,20	3,31	16,07	5,43	172,17
Kepti varškėčiai	80K	150	0,67	26,75	29,29	29,52	486,63
Grietinė	601	32	0,12	0,77	9,60	0,99	93,76
Uogienė	447	30	0,11	0,07	0,09	18,99	77,40
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,76
Batonas	501	25	0,05	1,98	1,13	12,98	69,00
Iš viso:			2,64	81,21	96,86	134,72	1754,08

### Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Pyragėlis „Lankelis“ su bananų skonio įdaru	509	1/110	0,57	4,14	15,30	32,40	285,30
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Iš viso:			0,72	10,14	17,30	260,40	385,30

### Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Maltas bifšteksas (T)	71K	130	1,52	30,03	45,46	1,55	530,69
Miežinė košė (T) (A)	20Gar-1	100	0,02	2,15	0,49	15,70	75,90
Kopūstų saloto su agurkais ir ridikėliais (A)	12Sa	100	0,28	1,05	18,13	4,06	176,51
Arbata nesaldinta	5G	1/200	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			1,83	33,23	64,09	21,31	783,11

### Naktiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Vaisiai (bananai)	007	120	0,17	1,44	0,36	27,72	116,40
Marmurinis keksiukas	516	1/70	0,45	4,795	16,268	29,078	282,10
Iš viso:			0,77	12,24	18,63	284,80	498,50

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU  
 Panevėžio Raimundo Sargūno  
 sporto gimnazijos direktorė  
 Asta Sakalanskienė

## II savaitė, penktadienis

### Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniniai	
Pieniška ryžių košė su sviestu (T)	32-1Gar	200/20	0,41	14,48	23,00	72,29	561,66
Uogienė	447	30	0,11	0,09	0,09	18,99	14,00
Arbata nesaldinta	5G	1/200	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Sausi pusryčiai su pienu (ekologiški)	5Kt	200/75	1,00	8,25	4,58	47,25	275,25
Iš viso:			1,53	22,82	27,67	138,53	850,92

### Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniniai	
Bulvių ir avinžrnių sriuba (T) (A)	26Sr	150	0,07	3,96	3,35	15,63	98,14
Grietinė	601	10	0,04	0,24	3,00	0,31	29,30
Kiaulienos plovos (T)	76K	150/150	1,25	20,00	42,00	28,00	500,00
Marinuoti agurkai	023	50	0,08	0,25	0,00	2,00	9,50
Agurkai	032	50	0,10	0,40	0,10	1,15	5,50
Paprikos	28	50	0,15	0,65	0,25	3,30	14,50
Lietiniai su varškės įdaru	49K	70/70	0,39	14,79	24,21	24,38	371,44
Grietinė	601	20	0,08	0,48	6,00	0,62	58,60
Uogu užpilas	10Pa	30	0,24	0,09	0,09	18,99	77,40
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,76
Iš viso:			2,42	40,85	78,99	99,37	1184,13

### Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniniai	
Grietinietis	519	1/105	0,58	12,18	18,165	53,13	282,45
Vaisius (mandarinai)	022	135	0,21	1,08	0,27	3,105	14,85
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Iš viso:			0,94	12,18	18,17	53,13	282,45

### Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniniai	
Kepta žuvis	92K	150	1,32	30,31	11,36	5,60	244,93
Grietinėlės padažas	14Pa	29	0,14	0,82	11,35	2,84	121,82
Troškintos daržovės (T) (A)	15Gar	60	0,16	1,60	3,16	4,57	44,40
Virti makaronai su pomidorų padažu (T)	30Gar	150/7,5/ 22,5	0,21	6,61	6,43	48,85	285,63
Iš viso:			1,83	39,34	32,30	61,85	696,77

### Naktiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniniai	
Saldi bandelė "Eglutė" su varške	523	1/70	0,42	8,19	6,23	33,32	223,30
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Iš viso:			0,57	14,19	8,23	261,32	323,30

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU  
 Panevėžio Raimundo Sargūno  
 sporto gimnazijos direktorė  
 Asta Sakalauskienė

*Mausis*

## II savaitė, šeštadienis

### Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
<u>Virti varškėčiai</u>	83K	250	0,73	33,95	16,53	67,00	549,25
<u>Sviesto-grietinės padažas</u>	11Pa	50	0,32	0,47	3,40	1,54	259,00
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
<u>Sūrio lazdelė</u>	617	1/20	0,24	8,81	6,86	0,00	97,68
Iš viso:			1,32	43,26	26,82	74,17	927,84

### Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
<u>Bulvių ir pupelių sriuba su grietine</u>	27Sr	200/10	0,13	5,27	4,46	20,83	130,85
<u>Vištienos kotletas su sūriu (T)</u>	56K	150	1,01	40,11	43,68	3,75	567,79
<u>Perlinių kruopų košė (T) (A)</u>	12Gar	100	0,03	3,23	0,59	24,82	122,00
Salotos su agurkais ir cukinija (A)	8Sa	100	0,34	1,13	6,24	4,02	70,00
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,76
Iš viso:			1,53	49,74	54,97	58,41	910,40

### Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
<u>Pieno gėrimas</u>	608	1/450	1,80	12,80	9,20	36,00	280,00
Iš viso:			1,95	18,80	11,20	264,00	380,00

### Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
<u>Pyragėliai su kiauliena (T)</u>	54K	2/100	0,85	22,86	29,07	16,88	419,19
<u>Sultinys su makaronais (T)</u>	30Sr	250	0,08	4,33	6,76	23,10	165,11
<u>Pikantiškos salotos</u>	15Sa	120	0,59	28,43	30,25	4,69	402,32
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			1,55	55,64	66,11	50,30	1008,54

### Naktiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
<u>Grietinietis</u>	519	1/105	0,58	4,795	16,268	29,078	282,10
Vaisių sultys	201	200	0,15	6,00	2,00	228,00	100,00
Vaisius (mandarinai)	022	140	0,22	1,12	0,28	3,22	15,40
Iš viso:			0,95	11,92	18,55	260,30	397,50

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU  
 Panevėžio Raimundo Sargūno  
 sporto gimnazijos direktorė  
 Asta Sakalauskienė

## II savaitė, sekmadienis

### Pusryčiai 7.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavan deniai	
<u>Lietiniai blynai su dešrele ir sūriu</u>	51K	140/70/70	0,87	32,35	73,48	32,95	919,22
Pomidorų padažas	436	30	0,07	0,54	0,15	7,44	33,60
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
<u>Grūdėta varškė su uogomis</u>	603	1/150	1,05	11,40	9,30	22,65	219,00
Iš viso:			2,02	44,32	82,96	68,67	1193,73

### Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavan deniai	
<u>Burokėlių sriuba su grietine</u>	10Sr	200/10	0,09	2,23	3,71	16,97	103,57
<u>Grietinė</u>	601	10	0,04	0,24	3,00	0,31	29,30
<u>Keptos vištų šlaunelės (T)</u>	2K	250	1,70	61,09	54,97	2,46	748,01
<u>Miežinė košė (T) (A)</u>	20Gar-1	100	0,02	3,23	0,74	23,54	76,00
<u>Morkų ir česnakų salotos</u>	11Sa	150	0,20	2,24	10,35	13,89	143,55
Arbata saldinta	1G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,76
<u>Batonas</u>	501	20	0,04	1,58	0,90	10,38	82,00
Iš viso:			2,11	70,60	73,67	72,54	1202,20

### Pavakariai 15.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavan deniai	
<u>Pyragėlis su Roccota sūrio įdaru</u>	518	1/85	0,50	4,29	18,85	24,05	286,00
Vaisius (apelsinai)	003	125	0,21	1,00	0,25	22,55	84,00
Vaisių sultys	201	250	0,19	7,50	2,50	285,00	125,00
Iš viso:			0,90	12,79	21,60	331,60	495,00

### Vakarienė 18.00-21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavan deniai	
<u>Troškinti rauginti kopūstai su virtomis dešrelėmis</u>	65K	145/150	0,84	12,43	59,46	11,16	621,38
<u>Virtos bulvės su krapais (T) (A)</u>	4Gar	200	0,20	4,12	0,21	37,70	166,86
Arbata su citrina	1G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			1,07	16,58	59,69	54,49	810,15

### Naktiečiai 21.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavan deniai	
<u>Užkandis su dešrele ir sūriu</u>	517	1/120	0,77	13,20	14,40	33,60	362,40
Vaisių sultys	201	250	0,19	7,50	2,50	285,00	125,00
<u>Sūrio lazdelė</u>	617	1/20	0,24	8,81	6,86	0,00	97,68
Iš viso:			1,20	29,51	23,76	318,60	585,08

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.