



2 Tvirtinu:
Fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

I sav. pirma diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
3-3/32AT	Manų košė su cinamonu ir sviestu	Tausojantis	150	5	3,32	27,74	160,9
4g	Kmynų arbata be cukraus		200	0,59	0,44	1,5	9,99
	Viso:			5,59	3,76	29,24	170,89

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
23sr	Ryžių kruopų sriuba	Tausojantis	150	1,14	3,28	11,28	75,02
9a	Kiaulienos kepinukas (2 var)	Tausojantis	50	7,91	18,82	5,59	222,05
22pap	Tiršta avižinių dribsnių košė	Tausojantis	100	4,92	4,91	17,57	129,7
	Vaisiai						
8s	Kopūstų pomidorų, morkų salotos	Augalinis	100	1,52	0,6	27,88	112
17-(1)	Geriamas vanduo su citrina		80	0,98	5,34	4,54	66,13
	Viso:		200	16,47	28,04	66,86	604,90
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			22,06	31,80	96,10	775,79
4-8/163	Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sult.	Augalinis/tausoj.	150	3,5	8,93	30,66	217,04

UAB "Čarlina" direktorė



3

Tvirtinu:
Fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

I sav. antra diena

6-10 metų moksliviams
priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
99a	Grikių košė	Tausojantis	100	5,98	1,48	32,9	165,78
	Sviestas		5	0,01	1,38	0,01	12,34
4g	Arbata(be cukraus)		200				
	Viso:			5,99	2,86	32,91	178,12

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
1sr	Burokėlių sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	1,34	4,88	10,99	72,94
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,6
88a	Varškės kukuliai su bulvėmis	Tausojantis	120(60)	12,72	6,19	26,6	212,02
3p	Sviesto-grietinės padažas		20	0,35	10,51	0,45	97,52
	Vaisius		50	1,52	0,6	27,88	56
17(1)	Geriamas vanduo su citr. vaisiais		200				
7s	Kop.-morkų-pomid.-porų salotos	Augalinis	100	1,2	14,28	5,75	147,78
	Viso:			17,25	37,96	71,82	600,86
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			23,24	40,82	104,73	778,98
101/a	Perlinė košė su morkom, svog. Ir aliejumi	Augalinis	150/5	6,46	14,43	48,9	333,42
	UAB "Čarlina" direktorė						



4

Tvirtinu:
Fabijoniškių
Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

I sav. trečia diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
77a	Slindžiai su obuoliais(kovekcinėje)	Tausojantis	55	3,9	7,12	21,13	161,67
	Nesald.jogurtas(2,5%)		10	0,4	0,2	0,4	6
1g	Juoda arbata(be cukraus)		200				
	Viso:			4,30	7,32	21,53	167,67

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
16sr	Pupelių sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	3,55	3,26	14,27	91,44
35a	Vištienos šnicelis (Pjausnys)	Tausojantis	60	12,66	16,89	4,3	218,13
8g	Virti makaronai	Tausojantis	80	3,3	2,73	23,06	132,94
17(2)	Žolelių arbata be cukraus		200				
29s	Karališkosios salotos su agurkais	Augalinis	65	1,5	7,7	10,88	114,36
	Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
	Viso:			21,77	30,88	66,45	612,87
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			26,07	38,20	87,98	780,54
10/pap.	Buivių,morkų ir žirnių troškiny	Augalinis	200	8,46	5,56	39,99	227,65
	UAB "Čarlina" direktorė						



6

Tvirtinu:
Fabijoniškių Gėmnazijos direktorius
Linas Janulionis

I sav. penkta diena

6-10 metų mokslėiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
14pap	Apkepti makaronai su varške	Tausojantis	80(30)	7,48	6,37	17,18	157,82
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,16	14,65
1g	Arbata		200				
	Viso:			7,60	7,87	17,34	172,47

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
25sr	Pieniška perlinių kruopų sriuba	Tausojantis	150	3,52	3,53	12,79	103,44
42a	Žuvies kepinukas (menkė)	Tausojantis	60	10,46	10,87	6,7	165,32
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	100	2,25	3,79	16,16	106,76
5s	Kopūstų ir pomidorų salotos	Augalinis	100	1,24	9,58	5,19	104,35
17-(1)	Geriamas vanduo su apelsiniais		200				
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso:			18,99	28,37	68,72	591,87
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			26,59	36,24	86,06	764,34
9/g	Morkų ir žalių žirnelių troškėnis	Augalinis	200	2,25	17,43	9,34	192,15
	UAB "Carlina" direktorė						



7 Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

II sav. pirma diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
89a	Omletas	Tausojantis	90	8,7	13,54	4,94	176,37
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso:			8,70	13,54	4,94	176,37

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
9sr	Raug. kopūstų sriuba bulv.mor.	Tausojantis/A.	150/5	1,36	5,02	9,83	92,01
4a	Vištienos ir grikių troškiny	Tausojantis	50/100	22,15	18,01	33,67	379,25
4s	Kopūstų-morkų- obuolių salotos	Augalinis	100	1,15	3,47	7,89	61,2
17-(1)	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Vaisiai		65	0,98	0,39	18,7	72,8
	Viso:			25,64	26,89	70,09	605,26
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			34,34	40,43	75,03	781,63
55/108A	Avinžimių troškiny su ž.žirn.,pomid.ir imb. UAB "Čarlina" direktorė	Augalinis	250	15,16	22,25	50,8	346,83



8

Tvirtinu:
Fabijoniškių Gimnazijos direktorjus
Linas Janulionis

II sav. antra diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
28pap	Miežinių dribsnių košė	Tausojantis	150	5,85	2,53	25,13	144,3
	Arbata (be cukraus)		200				
	Sviestas		10	0,02	2,76	0,02	24,68
	Viso:			5,87	5,29	25,15	168,98

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
16sr	Žirnių sriuba su bulv., mork., svog	Tausojantis/A.	150	3,5	3,22	14,205	92,64
83a	Kepti varškėčiai	Tausojantis	130(98)	17,65	8,59	34,84	285,61
	Nat. jogurtas		35	1,37	1,05	1,86	22,4
12gar	Trošk. daržovės (žied. kop., mork)	Tausojantis/A.	100	2,96	3,76	6,78	73,23
	Geriamas vanduo		200				
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso:						
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs):			27,00	17,22	85,57	585,88
3-3/41A	Kukurūzų košė su alyvuogių aliejumi			32,87	22,51	110,72	754,86
	UAB "Čarlina" direktorė	Augalinis	270	6,8	3,62	61,48	305,67



9 Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

II sav. trečia diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
76a	Kaimiškas blynas su varške(konvekc.)	Tausojantis	50(28)	6,79	8,71	10,03	145,05
	Grietinė		10	0,24	3	0,31	29,3
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso:			0,24	11,71	10,34	174,35

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
9sr	Rūgštynių sriuba arba špinatų Grietinė	Tausojantis/A.	150	1,22	3,22	9,46	68,53
33a	Vištienos kepinukas		5	0,12	1,5	0,27	3,2
23s	Pekino kop. su agurkais	Tausojantis	60	13,24	10,02	6,85	169,14
5gar	Ryžių košė	Augalinis	100	1,18	9,24	3,5	95,24
	Vaisius	Tausojantis	100	2,56	4,68	27,65	156,68
17-(1)	Geriamas vanduo su citrus.vaisiais		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso:		200				
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			19,84	29,26	75,61	604,79
5-5/103	Daržovių ir lęšių troškiny	Augalinis	170	9,02	3,96	24,99	171,72
	UAB "Čarlina" direktorė			20,08	40,97	85,95	779,14



10

Tvirtinu:
Fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

II sav. ketvirta diena

6-10 metų moksliviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
24pap	Ryžių košė su morkomis	Tausojantis	160	4,53	4,06	29,81	169,6
1gėr	Arbata (be cukraus)		200				
	Viso:			4,53	4,06	29,81	169,60

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
24sr	Pieniška daržovių sriuba	Tausojantis	150	4,15	4,74	14,33	115,17
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	100	2,25	3,79	16,19	106,76
16/a	Kiaulienos ir jautienos maitinis "Svog"	Tausojantis	50	9,93	11,23	3,65	153,96
8s	Kopūstų-morkų-obuolių salotos	Tausojantis/A.	100	1,21	6,67	5,67	82,66
	Vaisius		50	0,76	0,3	13,94	56
	Duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
	Geriamas vanduo		200				
	Viso:			21,26	26,73	74,30	601,35
	Viso (Priespiečiai ir pietūs) :			25,79	30,79	104,11	770,95
3-8/160	Orkaitėje kepti grikių ir darž. maitinukai	Augalinis	100	4,13	3,9	24,66	150,28
	UAB "Čarina" direktorė						



II sav. penkta diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
5pap	Bulviniai blynai su salierais ir saulėgražom	Tausojantis	100	4,5	8,29	22,92	176,27
1gėr.	Arbata be cukraus		200				
	Natūr.jogurtas	Tausojantis	7	0,01	0,105	0,19	2,24
	Viso:			4,51	8,40	23,11	178,51

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
16sr	Kruopų sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	1,28	3,17	10,49	71,88
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,65
44a	Jūros lydekos maitinis	Tausojantis	60	9,66	9,09	10,05	158,58
6gar	Makaronų košė	Tausojantis	100	4,13	3,41	28,83	166,18
12s	Salotos 'Gaidelis'(morkos, obuol.)	Augalinis	80	0,64	5,39	8,3	80,32
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
17(1)	Geriamas vanduo su apelsiniais		200				
	Viso:			17,35	23,16	85,70	603,61
4-7/143	Garuose kepti burokėliai su saulėgražom	Augalinis	75	36,17	6,25	7,54	372,85
	UAB "Čarlina" direktorė			21,86	31,56	108,81	782,12

III sav. pirma diena

6-10 metų moksleiviams

piriešp. 9:40 pietūs 11:40



PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
21pap	Tiršta kukurūzų košė	Tausojantis	140	5,53	2,1	33,11	166,13
	Sviestas		5	0,01	1,38	0,01	12,34
1g	Arbaža be cukraus		200				
	Viso:			5,54	3,48	33,12	178,47

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
15sr	Žirnių-perlinių kruopų sriuba	Tausojantis	150	1,36	5,02	9,83	92,01
17pap	Varškės-ryžių apkepas	Tausojantis	150(112.5)	21,58	16,62	22,61	326,16
	Natūralus jogurtas		50	1,95	1,4	2,65	32
	Nat. daržovės(agurkai,morkos)	Augalinis	80	0,8	0,18	4,36	17,08
	Vaisius		110	1,32	0,53	24,53	123,2
17(1)	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Viso:						
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			27,01	23,75	63,98	590,45
5/pap	Bulviniai blynai su sieraiais ir saulėgr.	Augalinis	200	7,58	14,94	45,73	330,55
	UAB "Čarlina" direktorė			32,55	27,23	97,10	768,92



13

Tvirtinu:
Fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

III sav. antra diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniniai, g	Energ. vertė, kcal
103a	"Senelio kruopų"košė	Tausojantis	150	8,7	2,36	28,01	158,25
1g	Arbata(be cukraus)		200				
	Sviestas 82proc.		5	0,01	1,38	0,01	12,34
	Viso:			8,71	3,74	28,02	170,59

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniniai, g	Energ. vertė, kcal
26sr	Pieniška makaronų sriuba	Tausojantis	150	3,87	4,39	14,59	114,51
30a	Troškinta vištiena(šlaunelės)	Tausojantis	50/20	12,31	13,51	1,57	175,7
8s	Kopūstų-morkų- obuolių salotos	Augalinis	100	1,21	6,67	5,67	82,66
27pap	Kvietinių kr. košė su morkom	Tausojantis	100	4,21	2,76	18,86	110,28
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
17(2)	Kmynų arbata be cukraus		200				
	Viso:						
	Viso (Priespjeciai ir pietūs) :			23,12	27,93	68,57	595,15
5-3/61	Žirnių košė su morkomis ir aliejumi			31,83	31,67	96,59	765,74
	UAB "Čarlina" direktorė	Augalinis	100	11,38	35,71	30,39	199,17



14

Tvirtinu:
Fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

III sav. trečia diena

6-10 metų mokslieviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
22pap	Avižinių dribsnių košė	Tausojantis	100	4,92	4,91	17,57	129,7
	Sviestas 82%		5	0,04	4,13	0,04	37,2
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso:			4,96	9,04	17,61	166,90

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
12sr	Daržovių sriuba (su šald.daržovėmis)	Tausojantis/A.	150	1,77	4,95	9,7	88,44
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,6
3,3M	Jautienos kukulis su ryžiais	Tausojantis	60(40)	8,87	6,88	5,82	118,59
7g	Grikių košė	Tausojantis/A.	100	6,05	13,31	33,27	202,88
11 S	Morkų salotos su česnakais	Augalinis	50	0,46	7,13	4,29	77,75
17(1)	Geriamas vanduo su citrusiniais vaisiais		200				
	Vaisius		100	1,22	0,48	22,3	112
	Viso:			18,49	34,25	75,53	614,26
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			23,45	43,29	93,14	781,16
4-3/61	Virta bulvių ir brokolių košė	Augalinis	150	3,48	2,05	20,16	113,04
	UAB "Čarlina" direktorė						



15 Tvirtinu:
fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

III sav. ketvirta diena

6-10 metų mokslieviams
priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
87a	Varškės spygliukai	Tausojantis	75	9	5	15,8	144,82
1g	Arbata(be cukraus)		200				
	Grietinė 30proc.		10	0,24	3	0,31	29,3
	Viso:			9,24	8,00	16,11	174,12

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
11sr	Agurkinė sriuba su perlinėmis	Tausojantis	150	1,59	3,16	11,18	76,32
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,65
35a	Kalakutienos šnicelis	Tausojantis	50	10,25	14,03	0,51	167,78
8gar	Virti makaronai	Tausojantis	80	3,3	2,73	23,06	132,94
3s	Kopūstų ir agurkų salotos	Augalinis	100	1,34	9,21	6,44	107,46
17(1)	Geriamas vanduo su apelsiniais		200				
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso:			18,12	31,23	69,22	611,15
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			27,36	39,23	85,33	785,27
5-3/60	Ryžių ir lęšių košė su morkomis	Augalinis	100	7,61	2,19	29,89	169,52
	UAB "Čarlina" direktorė						



16

Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

III sav. penkta diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
23pap	Grikių kruopų paplotėliai	Tausojantis	70	4,72	4,84	28,97	174,73
	Arbata be cukraus		200				
	Viso:			4,72	4,84	28,97	174,73

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
2sr	Burokėlių sriuba su pupelėmis TA	Tausojantis/A.	150	2,61	3,19	14,02	88,12
	Grietinė 30%		5	0,12	1,5	0,15	14,6
43a	Jūros jodekos pjausmys	Tausojantis	50	7,34	20,71	4,23	231,16
7gar	Ryžių košė	Tausojantis	80	4,85	4,39	26,63	162,31
4s	Kopūstų-morkų- obuolių salotos	Augalinis	100	1,15	3,47	7,89	61,2
17(1)	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Vaisius		50	0,76	0,3	13,94	56
	Viso:			16,83	33,56	66,86	613,39
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			21,55	38,40	95,83	788,12
4-3/63	Virtų bulvių kukuliai su ciberžole	Augalinis	150	3,04	0,27	0,46	201,26
	UAB "Carlina" direktorė						