

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų
socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio
stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos
aprašo
2 priedas

**PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS
PANEVEŽIO R. RĄMYGALOS
LOPŠELIS -DARŽELIS „GANDRIUKAS“**

1 – 3 m. GRUPĖ

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30
val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė obuoliais, cinamonu, pagardinta sviestu 82 % (tausojantis)	11	150/4	8,3	8,082	35,33	213,92
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,18	0,13	2,35	10,89
Balinta arbata	33	150	1,54	1,38	8,59	77,3
Iš viso:			10,02	9,592	46,27	302,11

Pietūs Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	100	1,11	1,05	5,54	36,05
Viso grūdo rūginė duona		25	1,7	0,28	13,25	62,25
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	63	170	20,42	8,81	29,32	276,65
Daržovių rinkinukas: agurkas, paprika (augalinis)	7	40	0,42	0,14	1,78	10,06
Vanduo						
Iš viso:			23,65	10,28	49,89	385,01

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	lo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su pilno grūdo miltais	5	110	6,81	7,95	37,01	243,78
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	0,24	3	0,28	21,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,2	0,2	7,8	34,3
Iš viso:			7,25	11,15	45,09	299,98
Iš viso (dienos davinio):			40,92	31,022	141,25	987,1

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	2	150	4,95	5,47	24,54	167,42
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir pomidoru	16-1/3 1	25/5/10	1,99	4,55	11,16	93,56
Arbata	1a	150			6	23,46
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		70	0,1	0,3	14,3	52
Iš viso:			7,04	10,32	56	336,44

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr016	100	2,13	1,46	8,32	54,94
Kepti lašišų-lydekų filė maltinukai (tausojantis)	29	70	14,63	13,65	7,98	215,17
Bulvių košė (tausojantis)	13	75	1,56	0,55	10,79	60,4
Kopūstų salotos su pomidorais ir moliūgų aliejumi (tausojantis)	20	35	0,28	1,59	1,53	21,23
Cukinijos lazdelė (augalinis)	12	30	0,35		0,35	5,95
Vanduo						
Iš viso:			18,95	17,25	28,97	357,69

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8160T 1	90	17,9	12,01	16,33	244,95
Natūralus jogurtas (2,5%)		35	1,72	1,61	1,65	25,55
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,18	0,13	2,35	10,89
Vanduo						
Iš viso:			19,8	13,75	20,33	281,39
Iš viso (dienos davinio):			45,79	41,32	105,3	975,52

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su varške 9%, sviestu 82% (tausojantis)	25	35/20/4	7,65	4,68	30,51	204,98
Balinta arbata	33	150	1,54	1,38	8,59	52,61
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,7	0,28	16,38	42,9
Iš viso:			9,89	6,34	55,48	300,49

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr012	100	1,48	1,54	11,41	65,41
Karališki balandėliai (kiauliena) su pomidoru padažu (tausojantis)	69	94/28	13,99	7,77	10,54	166,58
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultymis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT2	80	1,88	4,18	17,08	113,46
Švieži pomidorai (augalinis)	2	65	0,65	0,13	2,67	14,43
Morkos lazdelė (augalinis)	1	40	0,4	0,04	4,16	18
Vanduo						
Iš viso:			18,4	13,66	45,86	377,88

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su ferm. sūriu 45%, sviestu 82 % (tausojantis)	55	90/9/4	9,24	13,99	13,93	219,16
Švieži/ rauginti agurkai (augalinis)	1	34	0,272	0,068	0,78	4,828
Duona (ruginė)		20	1,26	0,02	8,16	42,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,35	0,04	3,5	35,88
Iš viso:			11,122	14,118	26,37	302,668
Iš viso (dienos davinio):			39,412	34,118	127,71	981,038

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	11	150/4	6,43	5,9	27,75	190,34
Pienas 2,5 %		100	3,36	3,84	5,64	69,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,38		9,41	45
Iš viso:			10,17	9,74	42,8	304,94

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr014	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	65	150	20,6	16,43	0,76	233,62
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT3	75	1,5	3,39	15,47	98,38
Plėšyti pekino kopūsto lapai (augalinis)	D000.2	20	0,24	0,04	0,65	3,9
Švieži/ rauginti agurkai (augalinis)	1	34	0,272	0,068	0,78	4,828
Vanduo						
Iš viso:			24,122	21,468	29,25	406,988

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai su varške	22	100	9,86	4,14	40,95	273,06
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,14	0,1	2,08	10,29
Vanduo						
Iš viso:			10	4,24	43,03	283,35
Iš viso (dienos davinio):			44,292	35,448	115,08	995,278

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su šaldytais uogomis (braškės) (tausojantis)	14	150/20	4,74	2,19	30,25	161,9
Natūralus jogurtas (2,5%)		125	4,4	3,9	4,7	71
Sausi dribsniai		20	1,88	0,94	14,86	73
Iš viso:			11,02	7,03	49,81	305,9

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	11	100	3,08	2,07	11,88	79,44
Viso grūdo ruginė duona		20	1,8	0,3	11,79	65
Mėsos kukuliai (kiauliena) (tausojantis)	64	65	13,27	7,51	0,53	122,04
Bulvės (augalinis) (tausojantis)	14	65	1,3	0,07	12,87	53,95
Troškintos šaldytos daržovės (brokoliai, morkos, kalafijorai) (tausojantis)(augalinis)	1	65	2,03	0,45	1,74	22,15
Grietinės 30% padažas su pomidorų padažu	2	18	0,39	2,62	1,67	31,37
Vanduo						
Iš viso:			21,87	13,02	40,48	373,95

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška naminių makaronų sriuba (tausojantis)	13	150	7,21	5,68	25,22	175,83
Sūrio lazdelė, "Pik nik" 40%		20	5,34	4,16	0,07	59
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	1	0,4	28,4	68,2
			13,55	10,24	53,69	303,03
Iš viso (dienos davinio):			46,44	30,29	143,98	982,88

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė su sviestu 82 % (tausojantis)	15	150/4	5,655	5,19	21,81	156,44
Varškė (9%) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais, uogomis	15-1/2 2	35/20/5	6,32	3,67	4,5	76,3
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,42		19,45	48,1
Arbata (saldinta)	4	150			7,99	23,7
Iš viso:			12,395	8,86	53,75	304,54

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių, pupelių, morkų sriuba su (augalinis) (tausojantis)	12	100	3,88	2,1	14,62	93,38
Žuvies maltinukai (menkės filė) (tausojantis)	66	65	12,42	7,94	5,33	142,98
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2 2	20	0,9	2,43	1,63	32,03
Bulvių košė (tausojantis)	13	75	1,56	0,55	10,79	60,4
Burokėlių, graikiškų riešutų, česnakų salotos su moliūgų aliejumi (augalinis)	18	50	1,26	3,41	5,47	55,35
Iš viso:			20,02	16,43	37,84	384,14

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) ryžių kr. apkepas (tausojantis)	64a	150	14,67	12,39	25,25	271,36
Natūralus jogurtas (2,5%)		10	0,47	0,4	0,47	7,3
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,74	0,2	2,4	13,29
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		45	0,18		4,05	18
Vanduo						
Iš viso:			16,06	12,99	32,17	309,95
Iš viso (dienos davinio):			48,475	38,28	123,76	998,63

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su selenėlėmis ir sviestu (82%)(tausojantis)	2	150	5,68	5,1	30,81	165,33
Kepintos saulėgražų sėklos(augalinis) (tausojantis)	13	5	1	2,5	1,2	30,5
Pienas 2,5 %		130	3,64	3,25	6,11	65,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		55	0,6	0,24	14,04	38,4
Iš viso:			10,92	11,09	52,16	300,13

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	Sr001	100	2,34	1,26	6,99	48,67
Jautienos- kiaulienos maltinis (tausojantis)	66	55	13,34	16,712	2,59	210,06
Virti griekiai su keptomis morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	70	3,88	2,35	21,67	123,31
Pieno-sviesto padažas	1	23	0,8	3,15	1,744	38,28
Švieži/ rauginti agurkai (augalinis)		40	0,28		1,12	9,6
Vanduo						
Iš viso:			20,64	23,472	34,114	429,92

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis)(tausojantis)	4-8/163AT 2	80	1,88	4,18	17,08	113,46
Kefyras 2,5%		160	5,1	4	6,6	83,2
Javainių batonėlis (be cukraus)		20	0,9	1,3	15,08	66,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		75	0,09	0,12	4,53	40
Iš viso:			7,97	9,6	43,29	303,06
Iš viso (dienos davinio):			39,53	44,162	129,564	1033,11

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	12	150	5,23	4,88	30,83	190,71
Trintos šaldytos uogos	35	25	0,25	0	2,75	15,64
Pienas 2,5 %		135	2,8	2,5	4,7	71,55
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,2	0,2	7,8	35,7
Iš viso:			8,48	7,58	46,08	313,6

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis)(augalinis)	Sr023	100	1,48	1,1	7,36	45,2
Duona (penkiagrūdė)		20	1,8	0,3	11,79	57
Troškinta vištienos filė su grietinėle ir žalumynais (tausojantis)	70	75	22,37	8,57	1,43	173
Daržovių troškiny (bulvių, morkų, žirnelių) (tausojantis)	21	90	1,89	4,65	11,22	94,61
Vanduo						
Iš viso:			27,54	14,62	31,8	369,81

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo miltų varškės 9 % skryliai (tausojantis)	61	115	8,28	2,87	30,3	179,25
Grietinės 30 %-sviesto 82 % padažas	3	10	0,19	5,08	0,19	47
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		120	0,5	0,5	15,6	72,9
Iš viso (dienos davinio):			8,97	8,45	46,09	299,15
			44,99	30,65	123,97	982,56

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška dešrelė a/r virtos	15	70	7,8	10,8	1,8	160,8
Agurkai, pomidorai (augalinis)	29	30/30	0,51	0,12	2,56	12,3
Duona (pilno grūdo)		20	1,8	0,3	11,79	57
Kakava	40	150	1,08	1,92	8,79	58,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,2	0,2	7,8	25
Iš viso:			11,39	13,34	32,74	313,5

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	100	1,89	0,96	9,33	53,55
Koldūnai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	62	170	16,29	11,06	48,55	326,64
Sviesto 82 %-grietinės 30 % padažas	3	10	0,19	5,08	0,19	47
Vanduo						
Iš viso:			18,37	17,1	58,07	427,19

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kr sriuba	3	150	3,73	4,85	14,01	112,5
Ekol. Sviestainiai su spanguolėmis		30	1,5	3,21	16,74	133
Keptas obuolys su cinamonu	15-8/161AT 4	100 / 2	0,4		19	40
Vanduo						
Iš viso:			5,63	8,06	49,75	285,5
Iš viso (dienos davinio):			34,99	38,5	140,56	1026,19

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82 %, fermentinių sūriu 45 %	26	30/4/15	7,64	7,66	28,76	214,82
Arbata su citrina	3	150	0,06	0,015	6,54	26,33
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,7	0,28	12,4	60,2
Iš viso:			8,4	7,955	47,7	301,35

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	0,95	1,52	7,35	46,91
Viso grūdo ruginė duona		25	1,85	0,4	10,5	58,25
Natūralus kalakutienos (filė) maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	P016	80	19,54	5,82	5,45	154,37
Bulvių košė (tausojantis)	13	75	1,56	0,55	10,79	60,4
Pekino kopūsto salotos su pomidoru (augalinis)	19	55	0,58	2,14	3,12	31,77
Obuoliai skiltelėmis (augalinis)	10	30	0,12		2,97	12
Vanduo						
Iš viso:			24,6	10,43	40,18	363,7

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas su manų kr (tausojantis)	24	150	15,41	9,52	24,16	243,59
Natūralus jogurtas (2,5 %)		20	0,98	0,92	0,94	14,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		65	0,65	0,26	15,21	54,3
Iš viso:			17,04	10,7	40,31	312,39
Iš viso (dienos davinio):			50,04	29,085	128,19	977,44

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	17	100	5,31	5,51	17,79	148,62
Arbata	4	150			5,99	23,82
Ruginė duona su sviestu 82% fermentinių sūris 45%	63	20/5/8/	3,37	5,52	10,81	106,24
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		75	0,65	0,26	15,21	25
Iš viso:			9,33	11,29	49,8	303,68

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3,44	1,53	11,63	74,02
Varškės 9%-ryžių kruopų apkepas (tausojantis)	15	150	16,84	12,45	26,98	287,59
Natūralus jogurtas (2,5 %)		25	1,23	1,15	1,18	18,25
Trintos šaldytos uogos	35	25	0,25	0	2,75	15,64
Vanduo						
Iš viso:			21,76	15,13	42,54	395,5

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (morkos, kopūstai, bulvės) su dešrelėmis virtos a/r (tausojantis)	60	110	13,98	16,82	10,33	244,91
Kakava	40	150	1,08	1,92	8,79	58,14
Iš viso:			15,06	18,74	19,12	303,05
Iš viso (dienos davinio):			46,15	41,47	111,46	1002,23

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	27	110	13,55	57	33,64	234,39
Sviesto (82 %) grietinės (30 %) padažas	3	15	0,24	7,1	0,36	66,45
Vanduo						
Iš viso:			13,79	64,1	34	300,84

Pietūs 12.45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barčių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR003	100	0,87	8,9	7,48	41,39
Penkių grūdų duona		35	2,46	1,8	12,27	85
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	67	60	11,925	8,9	4,733	145,575
Troškintos šaldytos daržovės (brokoliai, morkos, kalafijorai) (tausojantis) (augalinis)	1	65	2,03	0,45	1,74	22,15
Bulvių košė (tausojantis)	13	75	1,56	0,55	10,79	60,4
Pieno- sviesto padažas	1	23	0,8	3,15	1,744	38,28
Vanduo						
Iš viso:			19,645	23,75	38,757	392,795

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu 82 %	15	150/4	4,9	5,09	23,45	158,38
Pienas 2,5 %		180	5,8	4,7	8,6	99
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		58	0,8	0,32	20,72	42,9
Iš viso:			11,5	10,11	52,77	300,28
Iš viso (dienos davinio):			44,935	97,96	125,527	993,915

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu 82% (tausoįantis)	1	90/4	7,59	11,879	13,75	190,89
Agurkai, pomidorai (augalinis)	29	30/30	0,51	0,12	2,56	12,3
Duona(piankiagrūdė)		25	2,46	1,8	12,27	60
Arbata su citrina	3	150	0,06	0,015	6,54	26,33
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		50	0,3	0,05	5,55	20,1
Iš viso:			10,92	13,864	40,67	309,62

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir pilno grūdo makaronų sriuba (tausoįantis) (augalinis)	1-3/38AT 1	100	2,47	3,4	13,82	95,86
Vištienos (filė) maltinukas (tausoįantis)	51	75	18,14	3,98	4,6	126,67
Bulvių košė (tausoįantis)	13	75	1,56	0,55	10,79	60,4
Pieno- sviesto padažas	1	23	0,8	3,15	1,744	38,28
Kopūstų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausoįantis)	2	65	0,77	2,01	4,87	39,57
Paprika	9	20	0,26	0,1	1,32	7,22
Vanduo						
Iš viso:			24	13,19	37,144	368

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba su sviestu (tausoįantis)	16	150	3,78	5,69	14,86	122,34
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (2 %) ir obuoliais	16-8/160 3	28/28/14	6,76	3,84	17,65	132,22
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		95	0,57	0,1	10,35	50,2
Iš viso:			11,11	9,63	42,86	304,76
Iš viso (dienos davinio):			46,03	36,684	120,674	982,38

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė (9 %)	12	85	11,94	6,35	10,53	146,37
Speltų traputis		10	0,82	0,23	7,95	37,8
Kakava	40	150	1,08	1,92	8,79	58,14
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		95	0,57	0,1	13,35	57,4
Iš viso:			14,41	8,6	40,62	299,71

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies sriuba (jūros lydeka) (tausojantis)	10	100	4,97	3,43	9,9	88,98
Keptas garuose kiaulienos maltinis praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	23	60	13,54	10,31	6,41	171,64
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr.021	100	4,61	1,47	16,94	99,42
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6	55	0,49	0,32	3,31	34,91
Vanduo						
Iš viso:			23,61	15,53	36,56	394,95

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė	1	150	5,7	5,71	27,45	178,38
Pienas 2,5 %		120	3,84	3	5,64	64,8
Sūrio lazdelė, Pik nik" 40%		20	5,34	4,16	0,07	59
Iš viso:			9,54	8,71	33,09	302,18
Iš viso (dienos davinio):			47,56	32,84	110,27	996,84

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu 82% ir cinamonu (tausojantis)	18	150/4	5,47	5,01	28,03	169,49
Trintos šaldytos uogos	35	15	0,15		1,1	9,35
Pienas 2,5 %		150	4,2	3,75	7,05	79,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		85	0,4		9,9	42,9
Iš viso:			7,055	8,76	46,08	301,24

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,89	1,01	5,65	35,23
Žuvies maltinis su sezamo sėklomis (filė, jūros lydeka) (tausojantis)	38	70	16,11	10,76	3,95	180,46
Virti žalieji/raudonieji lęšiai (tausojantis)(augalinis)	20	70	5,98	5,5	15,78	97,25
Virti burokėliai su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	11	40	0,64	2,03	3,8	36,03
Obuoliai skiltelėmis (augalinis)	10	30	0,12		2,97	12
Agurkai (švieži/marinuoti) (augalinis)	21	25	0,1	0,1	1	5
Iš viso:			23,84	19,4	33,15	365,97

Priešpiečiai 10.30 (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	110	7,79	12,5	37,81	294,93
Natūralus jogurtas (2,5%)		20	0,94	0,8	0,94	14,6
Vanduo						
Iš viso:			8,73	13,3	38,75	309,53
Iš viso (dienos davinio):			39,625	41,46	117,98	976,74

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje