

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

PANEVĖŽIO R. RAMYGALOS
PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS
LOPŠELIS - DARŽELIS „GANDRIUKAS“
4 – 7 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	200/5	8,65	9,25	37,35	267,22
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,14	0,1	2,08	10,29
Balinta arbata	33	150	1,54	1,38	8,59	52,61
Iš viso:			10,33	10,73	48,02	330,12

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	150	1,67	1,57	8,31	54,08
Viso grūdo ruginė duona		30	1,7	0,28	13,25	72,25
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	63	200	24,5	10,35	37,28	338,4
Daržovių rinkinukas: agurkas, paprika (augalinis)	7	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vanduo						
Iš viso:			28,4	12,38	61,07	477,31

Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

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	2	100	9,6	11,38	45,75	307,81
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	0,24	3	0,28	21,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		50	0,2	0,2	9	44,3
			10,04	14,58	55,03	374,01
Iš viso (dienos davinio):			48,77	37,69	164,12	1181,44

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	2	200	5,91	6,79	27,88	200,45
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir pomidoru	16-1/3 1	25/5/10	1,99	4,55	11,16	93,56
Juoda arbata	4	150			7,99	23,7
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		85	0,3	0,4	21	57
Iš viso:			8,2	11,74	68,03	374,71

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr016	150	3,19	2,19	12,48	82,41
Kepti lašišų-lydekų filė maltinukai (tausojantis)	29	80	15,83	15,05	9,94	279,51
Bulvių košė (tausojantis)	13	95	2,47	1,13	16,05	84,25
Kopūstų saloto su pomidorais ir moliūgų aliejumi (augalinis)	20	50	0,4	2,08	1,387	29,28
Cukinijos lazdelė (augalinis)	12	30	0,35		0,35	5,95
Vanduo						
Iš viso:			22,24	20,45	40,207	481,4

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	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8160T 3	120	23,86	16,01	21,77	326,6
Natūralus jogurtas (2,5%)		35	1,72	1,61	1,65	25,55
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,14	0,1	2,08	10,29
Vanduo						
Iš viso:			25,72	17,72	25,5	362,44
Iš viso (dienos davinio):			56,16	49,91	133,737	1218,55

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su varške 9 %, sviestu 82 % (tausoiantis)	25	45/25/5	9,71	7,05	39,12	261,38
Balinta arbata	33	200	1,96	1,75	11,31	71,83
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,7	0,28	16,38	40,7
Iš viso:			12,37	9,08	66,81	373,91

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausoiantis)(augalinis)	Sr012	150	2,22	2,3	17,13	98,12
Karališki balandėliai (kiauliena) su pomidoru padažu (tausoiantis)	69	115/34	17,48	8,25	14,34	202,34
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausoiantis)	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	50	0,5	0,05	5,2	22,5
Vanduo						
Iš viso:			22,73	14,91	56,42	450,85

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	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su ferm. sūriu 45%, sviestu 82 % (tausoiantis)	55	90/12/5	9,915	15,92	14	237,83
Švieži/ rauginti agurkai (augalinis)	1	34	0,272	0,068	0,78	4,828
Duona (ruginė)		30	2,3	0,87	16,15	75,2
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		70	0,35	0,04	3,5	38,98
Iš viso:			12,837	16,898	34,43	356,838
Iš viso (dienos davinio):			47,937	40,888	157,66	1181,598

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	11	180/5	8,21	7,41	35,57	242,45
Pienas 2,5 %		150	4,2	3,75	7,05	79,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,38		9,41	55
Iš viso:			12,79	11,16	52,03	376,95

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	65	150	20,4	12,4	0,76	233,62
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT4	95	1,8	4,06	18,57	118,06
Plėšyti pekino kopūsto lapai (augalinis)	D000.2	35	0,42	0,07	1,13	6,83
Švieži/ rauginti agurkai (augalinis)	1	34	0,272	0,068	0,78	4,828
Vanduo						
Iš viso:			25,152	18,908	38,63	462,728

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
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	
Sklindžiai su varške	22	140	12,47	5,33	41,87	349,3
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,14	0,1	2,08	10,29
Vanduo						
Iš viso:			12,61	5,43	43,95	359,59
Iš viso (dienos davinio):			50,552	35,498	134,61	1199,268

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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		30	3,13	1,56	24,77	121,7
Iš viso:			12,27	7,65	59,72	354,6

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	11	150	4,56	2,23	17,23	107,76
Viso grūdo ruginė duona		30	1,7	0,28	13,25	72,6
Mėsos kukuliai (kiauliena) (tausojantis)	64	75	17,62	9,31	0,61	156
Bulvės (augalinis) (tausojantis)	14	85	1,8	0,09	16,47	73,89
Grietinės 30% padažas su pomidorų padažu	2	23	0,56	3,48	2,43	42,99
Troškintos šaldytos daržovės (brokoliai, morkos, kalafijorai) (tausojantis) (augalinis)	1	75	2,34	0,52	2,01	25,6
Vanduo						
Iš viso:			28,58	15,91	52	478,84

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	

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška naminių makaronų sriuba (tausojantis)	13	200	8,49	7,03	29,22	208,76
Sūrio lazdelė, "Pik nik" 40%		20	5,34	4,16	0,07	59
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		95	1	0,38	23,4	72
Iš viso:			14,83	11,57	52,69	339,76
Iš viso (dienos davinio):			55,68	35,13	164,41	1173,2

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė su sviestu 82 % (tausojantis)	15	200/5	7,145	6,33	28,69	200,24
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		100	0,7	0,28	16,38	64,4
Arbata (saldinta)	4	150			6,02	23,7
Iš viso:			14,165	10,28	55,59	364,64

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių, pupelių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	12	150	5,58	2,238	21,35	122,37
Žuvies maltinukai (jūros lydeka filė) (tausojantis)	66	80	15,49	9,93	6,47	177,83
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2 2	20	0,9	2,43	1,63	32,03
Bulvių košė (tausojantis)	13	95	2,47	1,13	16,05	84,25
Burokėlių, graikiškų riešutų, česnakų salotos su moliūgų aliejumi (augalinis)	18	60	1,66	5,12	6,87	78,42
Vanduo						
Iš viso:			26,1	20,848	52,37	494,9

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) ryžių kr. apkepas (tausojantis)	64	180	19,005	16,86	36,03	372,26
Natūralus jogurtas (2,5%)		10	0,47	0,4	0,47	7,3
Trintos šaldytos uogos	35	25	0,25		2,75	15,64
Vanduo						
Iš viso:			19,725	17,26	39,25	395,2
Iš viso (dienos davinio):			59,99	48,388	147,21	1254,74

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su selenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	2	200	6,655	6,5	31,99	201,07
Kepintos saulėgražų sėklos(augalinis) (tausojantis)	13	10	1,9	5	2,4	60,8
Pienas 2,5 %		170	4,76	4,25	7,99	90,1
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,6	0,24	14,04	23,2
Iš viso:			13,915	15,99	56,42	375,17

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	Sr001	150	3,51	1,9	10,48	73,01
Jautienos- kiaulienos maltinis (tausojantis)	66	75	18,91	20,11	2,06	259,69
Virti griekiai su keptomis morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	80	4,44	2,68	24,77	140,92
Pieno-sviesto padažas	1	34	1,22	4,07	2,69	52,08
Švieži/ rauginti agurkai (augalinis)	1	40	2,8		1,3	19
Vanduo						
Iš viso:			30,88	28,76	41,3	544,7

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	
Keptos bulvės su apelsinų sultymis (augalinis)(tausojantis)	4-8/163AT5	140	3,29	7,32	29,88	198,55
Kėfyras 2,5%		170	5,44	4,25	8,16	91,8
Javainių batonėlis		20	0,9	1,3	15,08	66,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės (morkos lazdelė) (augalinis)		40	0,45	0,05	4,68	18
Iš viso:			10,08	12,92	57,8	374,75
Iš viso (dienos davinio):			54,875	57,67	155,52	1294,62

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	12	200	6,43	7,9	39,27	238,54
Trintos šaldytos uogos	35	30	0,3		3,1	17,99
Pienas 2,5 %		170	4,76	4,35	7,99	90,1
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,2	0,2	7,8	35,7
Iš viso:			11,69	12,45	58,16	382,33

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis)(augalinis)	Sr023	150	2,22	1,64	11,03	67,8
Duona (penkiagrūdė)		35	2,06	0,35	13,76	67
Troškinta vištienos filė su grietinėle ir žalumynais (tausojantis)	70	90	26,27	10,23	1,66	204,97
Daržovių troškiny (bulvių, morkų, žirnelių) (tausojantis)	21	110	2,54	4,99	15,17	118,89
Vanduo						
Iš viso:			33,09	17,21	41,62	458,66

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	
Pilno grūdo miltų varškės 9 % skryliai (tausojantis)	61	135	8,8	5,98	37,6	229,8
Grietinės 30 %-sviesto 82 % padažas	3	15	0,26	7,88	0,34	73,14
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	35	130	0,5	0,5	16,9	60,1
Iš viso:			9,56	14,36	54,84	363,04
Iš viso (dienos davinio):			54,34	44,02	154,62	1204,03

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška dešrelė a/r virta (tausojantis)	15	80	8,8	17,2	1,76	212,8
Agurkai/ pomidorai	28	35/35	0,6	0,14	2,03	9,45
Duona (juoda pilno grūdo)		30	1,68	0,3	14,07	65,7
Kakava	39	200	2,64	2,64	11,91	82,36
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		75	0,6	0,1	11,1	22
Iš viso:			14,32	20,38	40,87	392,31

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,84	1,44	14	80,32
Koldūnai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	62	170	16,29	11,06	48,55	326,64
Sviesto 82 %-grietinės 30 % padažas	1	15	0,26	7,88	0,34	73,14
Vanduo						
Iš viso:			19,39	20,38	62,89	480,1

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 perlinių kr sriuba (tausojantis)	3	200	4,6	5,98	18,58	148,42
Ekol. Sviestainiai su spanguolėmis		35	1,75	3,75	19,53	154
Keptas obuolys su cinamonu	15-8/161AT 4	100 / 2	0,48		11,88	48
Vanduo						
Iš viso:			6,83	9,73	49,99	350,42
Iš viso (dienos davinio):			40,54	50,49	153,75	1222,83

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82 %, fermentinių sūriu 45 % tausojantis)	26	40/5/15	10,175	9,765	38,38	284,22
Arbata su citrina	3	200	0,06	0,02	8,56	34,59
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	100	60	0,7	0,28	16,38	54,1
Iš viso:			10,935	10,065	63,32	372,91

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,42	2,29	11,03	70,37
Viso grūdo ruginė duona		30	1,71	0,27	16,62	73,5
Natūralus kalakutienos (filė) maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	P016	100	24,43	7,28	6,81	190,46
Bulvių košė (tausojantis)	13	95	2,47	1,13	16,05	84,25
Pekino kopūsto salotos su pomidoru (augalinis)	19	55	0,58	2,14	3,12	31,77
Obuoliai skiltelėmis (augalinis)	10	40	0,16		3,96	16
Vanduo						
Iš viso:			30,77	13,11	57,59	466,35

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	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas su manų kr (tausojantis)	24	200	22,56	13,6	50,65	355,26
Natūralus jogurtas (2,5 %)		20	0,98	0,92	0,94	14,5
Vanduo						
Iš viso (dienos davinio):			65,245	37,695	172,5	1209,02

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 sūriu 45%	63	30/5/10/	4,54	6,95	16,16	145,45
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,8	0,32	18,72	55
Iš viso:			10,65	12,78	58,66	372,89

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,16	2,29	17,44	111,03
Varškės 9%-ryžių kruopų apkepas (tausojantis)	15	180	20,395	15,19	37,09	366,28
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	1,41	1,2	1,41	21,9
Tritos šaldytos uogos	35	30	0,3		3,1	17,99
Vanduo						
Iš viso:			27,265	18,68	59,04	517,2

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	
Daržovių troškiny (morkos, kopūstai, bulvės) su dešrelėmis virtos a/r (tausojantis)	60	150	14,57	19,21	13,08	280,23
Kakava	40	150	1,08	1,92	8,79	58,14
Iš viso:			11,28	17,75	21,87	338,37
Iš viso (dienos davinio):			49,195	49,21	139,57	1228,46

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltai (tausojantis)	27	140	16,95	7,25	39,116	283,16
Sviesto (82 %) grietinės (30 %) padažas	3	20	0,44	8,6	0,56	81,05
Vanduo						
Iš viso:			17,39	15,85	39,676	364,21

Pietūs 12.45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barčių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR003	150	1,31	1,33	11,21	62,08
Penkių grūdų duona		30	2,46	0,99	12,27	75
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	67	75	17,44	13	6,96	216,35
Troškintos šaldytos daržovės (brokoliai, morkos, kalafijorai) (tausojantis) (augalinis)	1	75	2,34	0,52	2,01	25,6
Bulvių košė (tausojantis)	13	95	2,47	1,13	16,05	84,25
Pieno- sviesto padažas	1	34	1,22	4,07	2,69	52,08
Vanduo						
Iš viso:			27,24	21,04	51,19	515,36

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	
Kvietinių kruopų košė su sviestu 82 %	15	200/5	6,395	6,75	27,11	194,17
Pienas 2,5 % „Dobilas“		200	6,4	5,2	9,6	110
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		75	0,81	0,34	25,74	59,7
Iš viso:			13,605	12,29	62,45	363,87
Iš viso (dienos davinio):			58,235	49,18	153,316	1243,44

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu 82 %	1	90/5	7,595	12,615	13,81	197,55
Agurkai, pomidorai (augalinis)	29	35/35	0,6	0,14	3,01	14,35
Duona (penkiagrūdė)		35	2,87	2,1	14,32	87,5
Arbata	1	200	0	0	8	32,08
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,3	0,4	15,1	45
Iš viso:			11,365	15,255	54,24	376,48

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3/38AT 2	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Vištienos (filė) maltinukas (tausojantis)	51	95	22,68	4,96	5,75	158,35
Bulvių košė (tausojantis)	13	95	2,47	1,13	16,05	84,25
Pieno- sviesto padažas	1	34	1,22	4,07	2,69	52,08
Paprika	9	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Kopūstų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	2	65	0,77	2,01	4,87	39,57
Vanduo						
Iš viso:			31,2	17,4	51,74	487,07

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 avižinių dribsnių sriuba su sviestu (tausojantis)	16	150	5,035	7,32	19,13	158,69
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 %) ir obuoliais	16-8/160 3	28/28/14	6,76	3,84	17,65	132,22
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		110	0,66	0,11	12,21	80
Iš viso:			12,455	11,27	48,99	370,91
Iš viso (dienos davinio):			55,02	43,925	154,97	1234,46

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė (9 %)	12	110	14,7	7,83	13,13	180,95
Speltų traputis		10	0,82	0,23	7,95	37,8
Kakava	39	200	2,64	2,64	11,91	82,36
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		110	0,55	0,55	11	53,7
Iš viso:			18,71	11,25	43,99	354,81

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies sriuba (jūros lydeka) (tausojantis)	10	150	7,04	4,39	14,99	124,74
Keptas garuose kiaulienos maltinis praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	23	80	17,58	12,29	6,515	208,44
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:			29,72	18,47	41,755	467,51

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	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	1	200/5	7,415	7,19	36,29	231,8
Pienas 2,5 %		150	4,2	3,75	7,05	79,5
Sūrio lazdelė, Pik nik" 40%		20	5,34	4,16	0,07	59
Iš viso:			16,955	15,1	43,41	370,3
Iš viso (dienos davinio):			65,385	44,82	129,155	1192,62

* – 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	200/5	6,455	6,37	32,45	202,51
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,2		2,4	13,29
Pienas 2,5 %		150	4,2	3,75	7,05	79,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		110	0,55	0,11	11	74,2
Iš viso:			7,055	10,23	52,9	369,5

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	150	1,33	1,51	8,47	52,85
Žuvies maltinis su sezamo sėklomis (filė, jūros lydeka) (tausojantis)	38	85	30,8	13,73	5,39	230,1
Virti žalieji/raudonieji lęšiai (tausojantis)(augalinis)	20	80	8,37	7,7	22,09	136,15
Virti burokėliai su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	11	55	0,88	2,05	5,23	41,26
Obuoliai skiltelėmis (augalinis)	10	30	0,12		2,97	12
Agurkai (švieži/marinuoti) (augalinis)	21	40	0,28		1,12	6,6
Vanduo						
Iš viso:			41,78	24,99	45,27	478,96

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	140	9,02	15,17	45,5	354,61
Natūralus jogurtas (2,5 %)		25	1,23	1,15	1,18	18,25
Vanduo						
Iš viso:			10,25	16,32	46,68	372,86
Iš viso (dienos davinio):			59,085	51,54	144,85	1221,32

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje