

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

**PANEVĖŽIO R. RAMYGALOS**  
**LOPŠELIS -DARŽELIS „GANDRIUKAS“**

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos  
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

**PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
(nurodyti dienų skaičių)

**1 – 3 m. GRUPĖ**  
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	0,14	0,1	2,08	10,29
Kakava	40	150	1,08	1,92	8,79	58,14
<b>Iš viso:</b>			<b>9,52</b>	<b>10,102</b>	<b>46,2</b>	<b>282,35</b>

**Piet Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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		30	1,7	0,28	13,25	72,25
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						
<b>Iš viso:</b>			<b>23,65</b>	<b>10,28</b>	<b>49,89</b>	<b>395,01</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	o maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su pilno grūdo miltai	2	100	6,81	7,95	37,01	243,78
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	0,24	3	0,28	21,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		70	0,19	0,19	19,6	35,3
<b>Iš viso:</b>			<b>7,24</b>	<b>11,14</b>	<b>56,89</b>	<b>300,98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,41</b>	<b>31,522</b>	<b>152,98</b>	<b>978,34</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo 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
Ruginė duona su sviestu (82 %) pomidoru	16-1/3 1	25/5/10	1,99	4,55	11,16	93,56
Arbata su citrina	3	150	0,06	0,015	6,54	26,33
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		65	0,11	0,3	21	44
<b>Iš viso:</b>			<b>7,11</b>	<b>10,335</b>	<b>63,24</b>	<b>331,31</b>

**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
Kopustų saotos su pomidorais ir moliūgų	20	35	0,28	1,59	1,53	21,23
Cukinijos lazdelė (augalinis)	12	35	0,35		0,35	5,95
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>18,95</b>	<b>17,25</b>	<b>28,97</b>	<b>357,69</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	29	150	17,96	13,19	20,81	270,54
Trintos šaldytos uogos	35	25	0,25	0	2,75	15,64
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>18,21</b>	<b>13,19</b>	<b>23,56</b>	<b>286,18</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,27</b>	<b>40,775</b>	<b>115,77</b>	<b>975,18</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	1	0,2	18,5	77,6
Arbata su citrina	3	150	0,06	0,015	6,54	26,33
<b>Iš viso:</b>			<b>8,71</b>	<b>4,895</b>	<b>55,55</b>	<b>308,91</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	2	45	0,45	0,18	2,61	12,15
Morkos lazdelė (augalinis)	1	40	0,4	0,04	4,16	18
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>18,2</b>	<b>13,71</b>	<b>45,8</b>	<b>375,6</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su ferm. sūriu 45%, sviestu 82 % (tausojantis)	3	90/9/4	10,63	14,83	13,95	227,32
Švieži/ rauginti agurkai (augalinis)	21	25	0,1	0,1	0,1	5
Duona (ruginė)		28	2,2	0,8	1	72,65
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>12,93</b>	<b>15,73</b>	<b>15,05</b>	<b>304,97</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,84</b>	<b>34,335</b>	<b>116,4</b>	<b>989,48</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,17</b>	<b>9,74</b>	<b>42,8</b>	<b>304,94</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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/ konservuoti agurkai (augalinis)(tausojantis)	21	25	0,1	0,1	1	5
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>23,95</b>	<b>21,5</b>	<b>29,47</b>	<b>407,16</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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						
<b>Iš viso:</b>			<b>10</b>	<b>4,24</b>	<b>43,03</b>	<b>283,35</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,12</b>	<b>35,48</b>	<b>115,3</b>	<b>995,45</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su šaldytomis uogomis (braškės) (tausojantis)	14	150/20	4,74	2,19	30,25	161,9
Natūralus jogurtas (2,5%)		125	4,4	3,9	4,8	71
Sausi kukurūzų pusryčiai ekol.		20	1,88	0,94	14,86	73
<b>Iš viso:</b>			<b>11,02</b>	<b>7,03</b>	<b>49,91</b>	<b>305,9</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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		30	1,9	0,34	13,25	65,3
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, 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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,97</b>	<b>13,06</b>	<b>41,94</b>	<b>374,25</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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		85	1	0,4	28,4	58,3
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,54</b>	<b>30,33</b>	<b>145,54</b>	<b>973,28</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Arbata (saldinta)	4	150			7,99	23,7
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,42		19,45	50,1
<b>Iš viso:</b>			<b>12,395</b>	<b>8,86</b>	<b>53,75</b>	<b>306,54</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>20,02</b>	<b>16,43</b>	<b>37,84</b>	<b>384,14</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) ryžių kr. apkepas (tausojantis)	64a	150	15,49	10,23	31,87	280,99
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,74	0,2	2,4	13,29
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>16,23</b>	<b>10,43</b>	<b>34,27</b>	<b>294,28</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,645</b>	<b>35,72</b>	<b>125,86</b>	<b>984,96</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 %		120	3,8	3,1	5,8	66
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		75	0,5	0,23	13,99	65,9
<b>Iš viso:</b>			<b>10,98</b>	<b>10,93</b>	<b>51,8</b>	<b>327,73</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	87	55	13,34	12,75	2,59	173,78
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)	21	25	0,1	0,1	1	5
<b>Iš viso:</b>			<b>20,46</b>	<b>19,61</b>	<b>33,994</b>	<b>389,04</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	4,2	17,08	113,46
Kefyras 2,5%		170	5,44	4,25	8,16	91,8
Javainių batonėlis		20	0,9	1,3	15,08	66,4
<b>Iš viso:</b>			<b>8,22</b>	<b>9,75</b>	<b>40,32</b>	<b>271,66</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,66</b>	<b>40,29</b>	<b>126,114</b>	<b>988,43</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 %		150	4,8	3,9	7,2	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>10,28</b>	<b>8,78</b>	<b>40,78</b>	<b>288,85</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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)		30	1,8	0,3	11,79	71,3
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						
<b>Iš viso:</b>			<b>27,54</b>	<b>14,62</b>	<b>31,8</b>	<b>384,11</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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		90	0,5	0,5	15,6	74,3
			<b>8,97</b>	<b>8,45</b>	<b>46,09</b>	<b>300,55</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,79</b>	<b>31,85</b>	<b>118,67</b>	<b>973,51</b>

\* – 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	81	70	4,8	19,1	0,6	193,2
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
Arbata (saldinta)	4	150			6,02	23,7
<b>Iš viso:</b>			<b>7,11</b>	<b>19,52</b>	<b>20,97</b>	<b>286,2</b>

**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						
<b>Iš viso:</b>			<b>18,37</b>	<b>17,1</b>	<b>58,07</b>	<b>427,19</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**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	5-8/161AT 4	100 / 2	0,4		19	40
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>5,63</b>	<b>8,06</b>	<b>49,75</b>	<b>285,5</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>30,71</b>	<b>44,68</b>	<b>128,79</b>	<b>998,89</b>

\* – 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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,4</b>	<b>7,955</b>	<b>47,7</b>	<b>301,35</b>

**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
Ruginė duona		25	1,85	0,4	10,5	58,25
Natūralus kalakutienos (filė) maltinukas (tausojantis)	21	70	18,38	5,5	0,97	126,87
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
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						
<b>Iš viso:</b>			<b>24,24</b>	<b>13,26</b>	<b>37,444</b>	<b>374,48</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**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
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>17,04</b>	<b>10,7</b>	<b>40,31</b>	<b>312,39</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,68</b>	<b>31,915</b>	<b>125,454</b>	<b>988,22</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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		60	0,65	0,26	16,21	25
<b>Iš viso:</b>			<b>9,33</b>	<b>11,29</b>	<b>50,8</b>	<b>303,68</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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						
<b>Iš viso:</b>			<b>21,76</b>	<b>15,13</b>	<b>42,54</b>	<b>395,5</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė
<b>Iš viso:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012	100	2,22	2,95	16,13	99,94
Dešrelės virtos	81	75	4,5	19,1	0,6	193,2
Toškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	1	40	1,1	0,14	2,04	13,82
<b>Iš viso:</b>			<b>7,82</b>	<b>22,19</b>	<b>18,77</b>	<b>306,96</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,91</b>	<b>41,47</b>	<b>112,11</b>	<b>1006,14</b>

\* – 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	5,7	33,64	234,39
Sviesto (82 %) grietinės (30 %) padažas	3	15	0,24	7,1	0,36	66,45
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>13,79</b>	<b>12,8</b>	<b>34</b>	<b>300,84</b>

**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,	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						
<b>Iš viso:</b>			<b>19,645</b>	<b>23,75</b>	<b>38,757</b>	<b>392,795</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė
<b>Iš viso:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**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 %		120	3,8	3,1	5,8	66
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		65	0,8	0	20,72	54,9
<b>Iš viso:</b>			<b>9,5</b>	<b>8,19</b>	<b>49,97</b>	<b>279,28</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,935</b>	<b>44,74</b>	<b>122,727</b>	<b>972,915</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo 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% (tausojantis)	1	90/4	8,43	11,879	13,75	199,05
Agurkai, pomidorai (augalinis)	29	30/30	0,51	0,12	2,56	12,3
Duona( piankiagrūdė)		25	2,46	1,8	12,27	75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		75	0,3	0,05	5,55	30,2
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>11,7</b>	<b>13,849</b>	<b>34,13</b>	<b>316,55</b>

**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 1	100	2,47	3,4	13,82	95,86
Vištienos (filė) maltinukas (tausojantis)	51	75	18,14	3,98	4,6	126,67
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
Kopūstų salotos su morkomis, obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	29	50	0,22	1,56	3,61	29,4
Paprika	9	20	0,26	0,1	1,32	7,22
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>23,45</b>	<b>12,74</b>	<b>35,884</b>	<b>357,83</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė
<b>Iš viso:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**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)	21	150	4,98	6,54	16,31	139,84
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 %) ir obuoliais	22	32/29/14	6,77	5,46	26,14	163,89
<b>Iš viso:</b>			<b>11,75</b>	<b>12</b>	<b>42,45</b>	<b>303,73</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,9</b>	<b>38,589</b>	<b>112,464</b>	<b>978,11</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Ekol. Sviestainiai su spanguolėmis		25	1,25	2,68	13,95	110
Arbata su citrina	3	150	0,06	0,02	6,54	26,33
Sezoniniai vaisiai, uogos,		80	0,3	0,05	17,59	33,1
<b>Iš viso:</b>			<b>13,55</b>	<b>9,1</b>	<b>48,61</b>	<b>315,80</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Kiaulienos maltinis su sėlenomis (tausojantis)	84	75	15	10,23	3,96	180,34
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr.021	100	4,61	1,47	16,94	99,42
Rauginti kopūstai su alyvuogių aliejumi (augalinis)	28	38	0,9	1,8	4,4	32,66
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>25,48</b>	<b>16,93</b>	<b>35,2</b>	<b>401,4</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė
<b>Iš viso:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė	25	150	4,57	5,88	21,49	161,42
Pienas 2,5 %		100	3,2	2,6	4,8	55
Sūrio lazdelė, „Pik nik“ 40%		20	5,34	4,16	0,07	59
<b>Iš viso:</b>			<b>7,77</b>	<b>8,48</b>	<b>26,29</b>	<b>275,42</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,8</b>	<b>34,51</b>	<b>110,1</b>	<b>992,62</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	25	35	0,18	0,13	2,35	10,89
Pienas 2,5 %		100	3,2	2,6	4,8	55
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		70	0,39		9,8	83,6
<b>Iš viso:</b>			<b>7,055</b>	<b>7,74</b>	<b>44,98</b>	<b>318,98</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	24	45	0,8	1,55	4	32,36
Obuoliai skiltelėmis (augalinis)	10	30	0,12		2,97	12
Agurkai (švieži/marinuoti) (augalinis)	21	25	0,1	0,1	1	5
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>24</b>	<b>18,92</b>	<b>33,35</b>	<b>362,3</b>

**Priešpiečiai 10.30 (pavakariai) val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė
<b>Iš viso:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	110	7,09	11,92	35,75	278,62
Natūralus jogurtas (2,5%)		20	0,94	0,8	0,94	14,6
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>8,03</b>	<b>12,72</b>	<b>36,69</b>	<b>293,22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,085</b>	<b>39,38</b>	<b>115,02</b>	<b>974,5</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje