

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)

4 – 7 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.	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	0,14	0,1	2,08	10,29
Kakava	39	200	2,64	2,64	11,91	82,36
Iš viso:			11,08	10,822	49,32	306,57

Pie 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		40	1,8	0,3	17,4	79,2
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
	1	23	0,8	3,15	1,744	38,28
Vanduo						
Iš viso:			29,3	15,55	66,964	522,54

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	o maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su pilno grūdo miltai	2	110	9,6	11,38	45,75	307,81
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	0,24	3	0,28	21,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		95	0,2	0,2	29,3	40,3
			10,04	14,58	75,33	370,01
Iš viso (dienos davinio):			50,42	40,952	191,614	1199,12

* – 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)	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		70	0,1	0,3	24,1	64
Iš viso:			7,1	10,335	66,34	351,31
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	35	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	
Varškės apkepas (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	29	180	23,82	16,84	27,39	356,21
Trintos šaldytos uogos	35	25	0,25	0	2,75	15,64
Vanduo						
Iš viso:			24,07	16,84	30,14	371,85
Iš viso (dienos davinio):			53,41	47,625	136,687	1204,56

* – 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	
Viso grūdo makaronai su varške 9 %, sviestu 82 % (tausojantis)	25	45/25/5	9,71	7,05	39,12	261,38
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	1,2	0,3	23,1	85
Arbata su citrina	3	150	0,06	0,015	6,54	26,33
Iš viso:			10,97	7,365	68,76	372,71

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	150	2,22	2,3	17,13	98,12
Karališki balandėliai (kiauliena) su pomidoru padažu (tausojantis)	69	115/34	17,48	8,25	14,34	202,34
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultymis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT2	80	1,88	4,18	17,08	113,46
Pjaustyti pomidorai augalinis	2	50	0,5	0,2	2,9	13,5
Morkos lazdelė (augalinis)	1	50	0,5	0,05	5,2	22,5
Vanduo						
Iš viso:			22,58	14,98	56,65	449,92

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)	3	90/12/5	11,435	16,47	14	245,99
Švieži/ rauginti agurkai (augalinis)	21	40	0,28	0,1	1,12	6,6
Duona (ruginė)		30	2,3	0,87	16,17	75,2
Iš viso:			14,015	17,44	31,29	327,79
Iš viso (dienos davinio):			47,565	39,785	156,7	1150,42

* – 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 %		120	3,8	3,1	5,8	66
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,38		12,49	55
Iš viso:			12,39	10,51	53,86	363,45

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/ konservuoti agurkai (augalinis)(tausojantis)	21	40	0,28		1,12	6,6
Vanduo						
Iš viso:			25,16	18,84	38,97	464,5

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė
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	
Sklandžiai su varške	22	140	12,47	5,33	41,87	349,3
Trintos šaldytos uogos	35	25	0,18	0,13	1,35	10,89
Vanduo						
Iš viso:			12,65	5,46	43,22	360,19
Iš viso (dienos davinio):			50,2	34,81	136,05	1188,14

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	4,7	73
Sausi kukurūzų pusryčiai ekol.		25	2,35	1,18	18,58	91,25
Iš viso:			11,49	7,27	53,53	326,15

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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		35	1,99	0,35	13,79	75,6
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, kalafijorai) (tausojantis) (augalinis)	1	75	2,34	0,52	2,01	25,6
Vanduo						
Iš viso:			28,87	15,98	52,54	481,84

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	

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	73
Iš viso:			14,83	11,57	52,69	340,76
Iš viso (dienos davinio):			55,19	34,82	158,76	1148,75

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Arbata (saldinta)	4	150			6,02	23,7
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,7	0,28	16,38	64,4
Iš viso:			14,165	10,28	55,59	364,64

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	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 %) ryžių kr. apkepas (tausojantis)	64	180	20,98	10,98	42,29	353,05
Trintos šaldytos uogos	35	25	0,25		2,75	15,64
Vanduo						
Iš viso:			21,23	10,98	45,04	368,69
Iš viso (dienos davinio):			61,495	42,108	153	1228,23

* – 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	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 %		120	3,8	3,1	5,8	66
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		75	0,5	0,23	13,99	65,9
Iš viso:			12,855	14,83	54,18	393,77

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	150	3,51	1,9	10,48	73,01
Jautienos- kiaulienos maltinis (tausojantis)	87	75	18,91	15,48	2,06	230,67
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)	21	40	0,28	0,2	1,12	6,6
Vanduo						
Iš viso:			28,36	24,33	41,12	503,28

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)	4-8/163AT5	140	3,29	7,32	29,88	198,55
Kefyras 2,5%		180	5,8	4,5	8,6	97,2
Javainių batonėlis		20	0,9	1,3	15,08	66,4
Iš viso:			9,99	13,12	53,56	362,15
Iš viso (dienos davinio):			51,205	52,28	148,86	1259,2

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo 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 %		150	4,8	3,9	7,2	82,5
Iš viso:			11,53	11,8	49,57	339,03

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	75,6
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	467,26

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		105	0,55	0,51	16,1	78,1
Iš viso:			9,61	14,37	54,04	381,04
Iš viso (dienos davinio):			54,23	43,38	145,23	1187,33

* – 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 virta (tausojantis)	81	80	18,8	23,1	1,76	237,6
Agurkai/ pomidorai	28	35/35	0,6	0,14	3,01	14,35
Duona (juoda pilno grūdo)		30	1,68	0,3	14,07	65,7
Arbata (saldinta)	4	150			6,02	23,7
Iš viso:			21,08	23,54	24,86	341,35

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	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.	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 (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	5-8/161AT 4	100 / 2	0,48		11,88	48
Vanduo						
Iš viso:			6,83	9,73	49,99	350,42
Iš viso (dienos davinio):			47,3	53,65	137,74	1171,87

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	150	0,06	0,015	6,54	26,33
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,7	0,28	12,4	60,2
Iš viso:			10,935	10,06	57,32	370,75

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Kalakutienos (filė) maltinukas (tausojantis)	21	85	22,98	6,87	1,22	158,59
Pieno- sviesto padažas	1	34	1,22	4,07	2,69	52,08
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:			30,54	16,77	54,69	486,56

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	
Varškės (9 %) apkepas su manų kr (tausojantis)	24	200	22,56	13,6	50,65	355,26
Natūralus jogurtas (2,5 %)		25	1,1	1	1,2	17,8
Vanduo						
			23,66	14,6	51,85	373,06
Iš viso (dienos davinio):			65,135	41,43	163,86	1230,37

* – 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 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.	Išeiga	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.	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	
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012	120	2,66	3,54	19,35	119,93
Dešrelės virtos	81	85	18,3	23,1	1,76	237,6
Toškintos daržovės (tausojantis)(augalinis)	1	50	1,38	0,18	2,56	17,28
Iš viso:			11,28	17,75	23,67	374,81
Iš viso (dienos davinio):			49,195	49,21	141,37	1264,9

* – 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 miltais (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
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“		150	4,8	3,9	7,2	82,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		75	0,81	0	25,74	59,7
Iš viso:			12,005	10,65	60,05	336,37
Iš viso (dienos davinio):			56,635	47,54	150,916	1215,94

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu 82 %	1	90/5	8,095	13,315	13,81	206,71
Agurkai, pomidorai (augalinis)	28	35/35	0,6	0,14	3,01	14,35
Duona (ruginė)		35	2,87	2,1	14,32	87,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		95	0,35	0,5	15,1	45
Vanduo						
Iš viso:			11,915	16,055	46,24	353,56

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)	29	60	0,46	2,04	5,14	40,58
Vanduo						
Iš viso:			30,89	17,43	52,01	488,08

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė
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	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba su sviestu (tausojantis)	21	200	6,515	8,1	20,8	177,99
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 %) ir obuoliais	22	32/29/14	6,77	5,46	26,14	163,89
Iš viso:			13,285	13,56	46,94	341,88
Iš viso (dienos davinio):			56,09	47,045	145,19	1183,52

* – 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	110	14,7	7,83	13,13	180,95
Ekol. Sviestainiai su spanguolėmis		30	1,5	3,21	18,74	133
Arbata su citrina	3	150	0,06	0,015	6,54	26,33
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		110	0,32	0,06	19,94	35,8
Iš viso:			16,58	11,115	58,35	376,08

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	150	7,04	4,39	14,99	124,74
Kiaulienos maltinis su sėlenomis (tausojantis)	84	85	19,66	11,86	7,715	217,68
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr.021	100	4,61	1,47	16,94	99,42
Rauginti kopūstai su alyvuogių aliejumi	28	52	1,3	2,5	5,8	43,4
Vanduo						
Iš viso:			32,61	20,22	45,445	485,24

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė
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	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	25	200	5,835	7,12	26,44	198,32
Pienas 2,5 %		120	3,8	3,1	5,8	66
Sūrio lazdelė., Pik nik" 40%		20	5,34	4,16	0,07	59
Iš viso:			14,975	14,38	32,31	323,32
Iš viso (dienos davinio):			64,165	45,715	136,105	1184,64

* – 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	30	35	0,21	0,15	2,62	13,49
Pienas 2,5 %		150	4,8	3,9	7,2	82,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		85	0,4		9,9	92,1
Iš viso:			11,865	10,42	52,17	390,6

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	13,72	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)	24	60	1,1	2,05	5,4	43,73
Obuoliai skiltelėmis (augalinis)	10	30	0,12		2,97	12
Agurkai (švieži/marinuoti)	21	40	0,28		1,12	6,6
Vanduo						
Iš viso:			43,33	26,49	53,91	481,43

Priešpiečiai 10.30 (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė
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 %)		30	1,41	1,2	1,41	21,9
Vanduo						
Iš viso:			10,43	16,37	46,91	376,51
Iš viso (dienos davinio):			65,625	53,28	152,99	1248,54

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje